கள் அறிந்த விஷயமே. அதுபோல் இந்த இரண்டாம் பாகமும் தமிழ்நாட்டின் தனிப்பெரும் ஆஸ்தீகத் தந்தையும், நாத்தீகப் பாதையில் திரும்பிக்கொண்டிருந்த தமிழகத்தைத் தட்டி மீண்டும் ஆஸ்தீகப் பாதைக்குத் திருப்பிய அடியேனின் அன்பு குருநாதர், அருள்மொழியரசு, திருமுருக. கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் அவர்களின் திருக்கரம்பட்டு வெளியாகிறது. இந்நிகழ்ச்சி அடியேனும் இந்தத் தமிழகமும் செய்த பெரும் பாக்கியமாகும்.

முதல் பாகத்தை வாசித்து மகிழ்ந்து பயனடைந்த அன்பர்கள் பாராட்டுதல்களும், அணிந்துரைகளையும் எழுதி அனுப்பியுள்ளனர். ஏராளமாக வந்துள்ள இவைகளில் எதை பிரசுரிப்பது எதை விடுவது என்றே தெரியவில்லை. மேலும் தின, வார, பக்ஷ, மாத சஞ்சிகைகளும் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" முதல் பாகத்தை வெகுவாகப் பாராட்டி விமர்சனம் செய்தமைக்கு அடியேனின் மனமார்ந்த நன்றி!

மக்களுக்கு உபகாரமாக தின மணி, குமுதம், ஆனந்த விகடன் போன்ற பிரபல ஏடுகள் நம் நாட்டு மூலிகைகள் நூலின்கண் உள்ள பயனுள்ள விஷயங்களை பொதுமக்கள் தூண்டுதலின் பேரில் ஆங்காங்கு சிறு துண்டுகளாக பிரசுரம் செய்து ஆதாரம் காட்டியிருப்பது மிகவும் பயனுள்ள பணி என்பதனை எடுத்துக்கூற கடமைப்பாடுடையேன்.

இம் முயற்சி நிறைவேற அருந்துணையாக அன்பும் ஆதரவும் அளித்து ஒத்துழைத்த அனைவருக்கும் அடியேனின் சிரம்தாழ்ந்து கரம்குவித்த வணக்கங்கள் உரித்தாகுக. இரண்டாம் பாகமாகிய இந்நூலை குருநாதரை அன்புடன் நினைத்தவண்ணம் தமிழகத்திற்கு சமர்ப்பணம் செய்கின்றனன்.

தமிழகம் இந்நூலை ஒவ்வொரு இல்லத்திலும், வாசகசாலையிலும் வாங்கி வைத்து மருத்துவ ஒளிபெற்று மகிழ்வதாக. சித்தர்களின் மூலச் சித்தரான நம் செந்திலண்ணலார் முருகப்பெருமான் சித்தமுறை எங்கும் ஓங்கி விளங்குமாக!

அன்பன்,

ஆ. இரா. கண்ணப்பன், R.M.P. (IND)

பராசக்தி!

அண்ட சராசரங்களையும், சகல 'புவனங்களையும் இயக்கி வைக்கும் சக்தி எதுவோ அதுவே 'ஆதிபராசக்தி' என்று சொல்வதுண்டு. மூலிகையிலும் பராசக்தி தன்மை உள்ளதா என்று வியப்படையாதீர்கள். சிவசக்தி, பஞ்ச மூர்த்தி, பஞ்சபூதம், அண்டம், பிண்டம் சர்வ வியாபகமாகி நீக்கமற நிறைகின்ற பரிபூரணானந்த வஸ்துக்கெல்லாம் முதன்மையானதுவே பராசக்தி! "எல்லையில்லா வஸ்துவாய் பெருவெளியாய் ஐம்பூதம் பிறப்பிடமாய் பேசாத பெரிய மோனமாகி மனமாதிகட்கு எட்டாத பேரின்ப மயமாய், ஞானகுருவருளார் காட்டிடவும் அன்பனைக் கோர்த்து அற விழுங்கிக்கொண்டு அப்பாலும் தெரிவதாய் கலந்தது எப்பொருளோ? அப்பொருளை சிந்தை செய்வோம்" என்று தாயுமானவரே கூறுகிறார். இப்படி எங்கும் நிறைந்த பராசக்தியை நாம் மூலிகையிலும் காணலாமே! வேம்பு என்ற வேப்ப மரத்தை தான் நம் நாட்டு சித்தர்கள் ஆதிசக்தி மூலிகை, பராசக்தி மூலிகை என்று பெயரிட்டுள்ளனர். அகஸ்தியர் கூட பரபூரணம் 400 என்ற நூலில் "ஆதிசக்தி தன்னுடைய வேருவகூட்டி" என்பதாக ஞானகரு விபூதியின் முறையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். வேம்பின் சக்தியை — அளவிட முடியாது! மூலிகைகளிலேயே மஹாசக்தி படைத்தது. வேம்புவைப் பற்றியும் நமது வாழ்க்கை முறையைப் பற்றியும் ஒப்புவமை காட்டி நம் முன்னோர் பல கவிகளை புனைந்து

உள்ளனர். இனிக்கப் பேசி மயக்கும் வார்த்தைகளால் வாழ்க்கைக்குப் பயனில்லை. வேம்பைப் போல கசக்கும் வார்த்தைகளே நன்மை பயக்கும். "வேம்புரு புழுவை வாங்கி மென் கரும்பிடை விட்டாலும் வேம்பையே நோக்கி பின்னும் வியப்புறுமாறு போல" கடவுள் பக்தி இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என வள்ளலாரின் கருத்து. பிறருக்குத் தொல்லை கொடுத்து இன்பமடையும் துன்மார்க்கர்—எவ்வளவு தான் நூல்களைக் கற்றபோதிலும் பெரியோர் கூட்டத்தில் சேரத் தகுதியுடையவர் அல்லர் அல்லவா? "வேம்புக்கும் தேன் வார்த்தாலும் வேப்பிலையின் கசப்பு மாறு, தாம் பல நூற் கற்றாலும் துர்சனர் தக்கோராகார் (விவேகசிந்தாமணி) எவ்வளவு ஆழ்ந்த கருத்துள்ள கவி பாருங்கள்!

பராசக்தி (வேப்ப மரம்) இந்தியாவுக்கே உரிய பெரிய மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. ஆலமரம், அரசமரம், போன்று அநேக ஆண்டுகள் வளரக்கூடியது. இதனை இந்துக்களின் தெய்வமாகக் கருதியே மிகப்பழமையான காலத்திலிருந்து வந்தனை, வழிபாடு செய்து வருகின்றனர். அதிலும் நமது தென் இந்தியாவில் அம்மன் கோவில், காளி கோவில், இருக்குமிடமெல்லாம் வேம்பு என்ற பராசக்தி இருப்பாள்! பொதுவாக வேப்ப மரத்தை வீட்டின் முன்புறத்திலும், முருங்கை மரத்தை வீட்டின் பின்புறத்திலும் வைத்து வளர்ப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம். இது சாஸ்திர சம்மதமும்கூட. இன்றளவும் இப்படி இருப்பதை பல இடங்களில் காணலாம். வேப்ப மரத்தால் சுகாதார கெடுதிகளும், முருங்கை மரத்தால் பசிப்பிணிகளும் வராமல் தடுக்கலாம் என்பதே நம் முன்னோர் கருத்தாக இருக்கக்கூடும்! பச்சைப் பசேலென்று இருக்கும் வேப்ப மரத்தின் இலைகள் திடீரென்று வெளுத்து உலர ஆரம்பித்தால் விஷக்காற்றால் உண்டாகும் வெக்கை நோய்கள் பரவும் என்று முன்கூட்டியே தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக வேப்ப மரத்தைப் பார்ப்பதாலும், அதனடியில் அமர்வதாலும், அதன்மேல் பட்டு வரும் காற்றை சுவாசிப்பதாலும் மக்களின் மனோவிகாரங்கள் சாந்தமாகும். மனம் அமைதியாகும் உலக விவகாரங்களில் மிதமிஞ்சி ஈடுபட்டு மனம் தளர்ந்துபோய் சித்த சுவாதீனம் அடைந்தவர்களை பிரதி தினமும் வேம்பினடியில் கொண்டு போய் உட்கார வைப்பது நன்மையைப் பயக்கும். அதெல்லாம் கூடாது; மந்திரவாதியிடம் தான் செல்லவேண்டும்



பராசக்தி (என்ற) வேம்பு

என்ற நம்பிக்கை உடையவர்கள் தாராளமாகச் செல்லலாம். மந்திரவாதி கையில் இருப்பதும் வேப்பிலை தானே! எனவே நம்பிக்கையின் அளவே குணமும், நம்பிக்கையில் தளர்ச்சி உண்டாகக் கூடாது என்பதற்காக வேர்புலியம்மன், வேம்படி பிள்ளையார், வேம்படி கன்னிகள் இப்படியாக மூலிகைகளில் தெய்வங்களையும், கற்சிலைகளில் தெய்வ சக்திகளையும் நம் முன்னோர்கள் தோற்றுவித்தனர்! "மனிதன் ராக்கெட்டுகளில் சூரியனையும், சந்திரனையும் எட்டிப் பிடிக்கும் இந்த நாளில் நம் நாட்டு மக்கள் சுத்த கர்நாடகம் சார்! மரத்தை பார்த்து கும்பிடுவதும், கல்லை நட்டு கும்பிடுவதும், சூரியனைப் பார்த்து வணக்கம் செலுத்துவதும் சேச்சே! என்று பிரமாதமாக பிரசாரம் செய்பவர்களைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. "மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்" என்பதனை அலசி, அனுபவத்தில் காணும்போது நம்பிக்கையில் தளர்ச்சி ஏது? நம் நாட்டு பண்பாடுகளை மறந்து பிற நாட்டாரை நாம் பின்பற்றும் போது நம்பிக்கையும் நாசமாகி விடுகிறது அல்லவா? ஆகவே நம்பிக்கையோடு வேம்பின் அடியில் சென்று வாருங்கள்! பலனும் உண்டு.

வேப்பிலையின் குணம்: இலையால் கிருமிக் கூட்டங்கள் எல்லாம் சாகும். புழுக்களையும், பூச்சிகளையும் கொல்லும். சீதளத்தைப் போக்கி உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். வீக்கங்களையும் சமன் செய்யும். கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவு காற்றில் மிதந்து கலந்து வரும் (பாரசைட் ஜெர்ம்) நுண் கிருமிகளால் உண்டாகும் தொற்று நோய்களான (வைரஸ் இன்பெக்ஷன், கண்டேஜியஸ்) அம்மை ஜுரங்கள், விஷஜுரம், அம்மைக் கொப்புளங்கள் சொறி, சிரங்கு, குஷ்டரோகம், நாள்பட்ட பேதி, விஷக்கட்டிகள் ஆகியவைகள் வேம்பின் இலையால் நீங்கும். சகல அம்மைக்கும் வேப்பிலைத் தவிர மருந்தே இல்லை.

(1) அம்மை நோயில் (வைசூரி) பனை முகரி, பாலம்மை, வரகுதிரி கொள்ளம்மை, கல்லுதிரி, கடுகம்மை, மொழுக்கன், உப்புதிரி, கரும்பனசை, வெந்தயம், பாசிப்பயரம்மை, விச்சிரப்பன், நீர்குளுவான தவளை என 14 விதம் உண்டு. வெள்ளைக்காரன் எந்த விதமான சிக்கல் நிறைந்த வியாதிக்கெல்லாம் மருந்து கண்டு பிடித்துவிட்டதாக பலர் புகழ்ந்தும் பேசுகின்றனர். அந்த வெள்ளைக்காரன் அம்மை நோய் கண்டு விட்டது என்று கேட்டால்

போதும், அலறிக் கட்டிக்கொண்டு ஓடுவான்! இன்னும் அப்படித் தான் அம்மை (பராசக்தி) என்றவுடனே ஒரு கிலி வெள்ளையரிடம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. கட்டபொம்மன் கூட தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் பராசக்தி பெயரைச் சொல்லி ஆங்கிலேய படைகளை விரட்டியிருப்பதாக வரலாறு. அம்மை நோய் கண்டவர்களை ஆங்கிலேய முறைப்படி (ஐசோலேஷன் குவாரண்டைன்) என்று ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள், அவர்களைக் காணவும் அஞ்சுகிறார்கள்! விஞ்ஞான முறையில் அம்மை நோயின் மூல காரணத்தை "தாட் ஜெர்ம்" என்று சொல்லக்கூடிய மிக நுண்ணிய அணுக்கிருமி கட்டங்களால் ஏற்படுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். இதை நம் நாட்டின் சித்தர்கள் அண்ட சராசரங்களில் எல்லாம் ஊடுருவி நிற்கும் பராசக்தியின் வடிவமே அம்மை என்று கூறிவிட்டார்களே! நமது நாட்டு மருத்துவ முறைப்படி அம்மை என்பது நோய் அல்ல. அதாவது கர்ம வியாதியல்ல. அன்னை பராசக்தியின் கோபம் பொங்கி எழுந்த ஆவேசக்கனல்! இக் கனலால் மக்களின் உடல் தணியாத உஷ்ணம் கண்டு மூலத்தில் சூடேறி மூளையில் கொதிப்பு கண்டு சப்த தாதுக்களையும் தாக்கி உடம்பின் சர்மத்தின் மேல் கிளம்பி அன்னை விளையாடுகிறாள். அம்மை கண்டவர்களை பிறர் கண்டு இருதயம் கலங்கினாலும் அவருக்கும் அம்மை காணும். இதில் சந்தேகமே இல்லை. ஆகவே தான் "அம்மாவை பராசக்தியை வணங்குகிறார்கள். வணங்குபவர்களையெல்லாம் கண்டு பராசக்தி மகிழ்ந்து அகங் குளிர்ந்து இறங்கி போய்விடுவாள். ஆனால் தவறு செய்பவர்களை பொசுக்கி விடுவாள்." இப்படித் தான் இன்றளவும் நம் நாட்டு பெரியோர்கள் சொல்லி மனஅமைதியை உண்டு செய்வார்கள். அம்மை கண்டு இறந்து விட்டார் என்று சொல்லும் வழக்கம் நம்மிடையே கிடையாது. அம்மை கண்டு குளிர்ந்து போனது என்றுதான் சொல்லுவார்கள். அத்துடன் இறந்த செய்தியை அஞ்சல் செய்வதும் தவறு. அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் வேப்பிலையும் மாவும் இடித்துப் போட்டு கற்பூர தீப ஆராதனை செய்து "அம்மா தாயே பிழை பொறுத்து உனது உள்ளம் குளிர்ந்து எங்களைக்காப்பாற்று" என்று வேண்டி கொள்வார்கள். இறந்தவர்களைக் கண்டு ஒரு துளி கண்ணீர் கூட விடப்படாது, இது நமது நாட்டின் பண்பாடு. ஒருவருக்கு அம்மை கண்டுவிட்டால், கவலைப்படவே மாட்டார்கள். "அம்மை ஆசை பட்டு வந்திருக்கா, அவள் அகம் குளிரவைக்க வேண்டும் என்று சொல்லி" வேப்பிலையைக் கொண்டு வந்து வீட்டு முன் சொருகி

வைப்பார்கள். நோயாளி படுக்கையிலும் வேப்பிலையைப் போட்டு வைப்பார்கள். வீட்டுக்கு கண்டவர்களை வராமல் தடுத்து வீட்டை சுற்றியும் வீட்டின் உள்ளேயும், (ஐசோலேஷன் குவாரண்டைன் செய்து) வெகு சுத்தமாகவும், பயபக்தி விசுவாசமாகவும் நோயாளியை அன்போடு உபசரித்து, குளிர்ச்சியானதும் எளிதில் ஜீரணமாகும் பானவகை, இளநீர், கேழ்வரகு கூழ், நீராகாரம் போன்றவைகளைக் கொடுத்து மஞ்சள் நீரை வேப்பிலையால் அடிக்கடி எடுத்து வீடு பூராவும் தெளித்து வருவார்கள். அம்மை கடுமையாகுமானுல் அகண்டம் வைத்தும், பம்பை, உடுக்கையுடன் பூசை செய்து மாரியம்மனை தாலாட்டி புகழ்ந்து பாடுவார்கள். அம்மை கண்டவர்களுக்கு மருந்தே கிடையாது. ஆனுல் வேப்பிலை ஒன்றே ஆரம்ப முதல் அம்மை வார்த்து இறங்கி ஸ்ஞநானம் செய்வதும் வேப்பிலையே. அம்மைக் கொப்புளங்கள் பராசக்தியின் உக்ரமான சொரூபம். வேப்பிலை பராசக்தியின் சாந்த சொரூபம் என்பதை நம் நாட்டு மாரியம்மன் தாலாட்டு பாடலில் " வேப்பிலையும் பொற்கரகம் வீதி விளையாடி வர பதினுயிரங்கண்ணுடையாய் பராசக்தி வாருமம்மா, கத்திப்போல்வேப்பிலையை கதறவிட்டாய் லோகமெல்லாம், ஈட்டிப்போல் வேப்பிலையை இனியனுப்பிக் கொண்டவளே, வேப்பிலைக் குள்ளிருக்கும் வித்தைகளை யாரறிவார். வேணுமென்று காரடி நீ வேப்பஞ்சிலையாளே, வேம்பு ரதமேறி வித்தகியே வாருமம்மா, பச்சிலை ரதமேறி பார்வதியே வாருமம்மா. வேப்பிலையால் தான் தடவி விசிறி முத்தழுத்திவீடு, வேப்பம் பாலுண்டவளே வேதாந்த மாரிமுத்தே, வேப்பிலை பட்ட இடம் வினைகள் பறந்தோடுமம்மா, நெருப்பம்மா உன் சொரூபம் நிஷ்டூரக் காரியரே, அனலம்மா உன் சொரூபம் ஆஸ்தான மாரிமுத்தே, தணலம்மா உன் சொரூபம் தரிக்க முடி போகாது, அண்ட நெருப்பேயம்மா ஆதி பராசக்தியரே இப்படி இன்னும் பல விதமாக புகழ்ந்துள்ளது.

2. வேப்பிலையால் ஆருத ரணம், பழுத்துடையாத கட்டிகள், வீக்கங்கள், யாவற்றிற்கும் அரைத்து வைத்துக் கட்டிவர குணமாகிவிடும்.

3. வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சி, கொக்கிப்புழு, கீரைப் பூச்சிகள் மற்றும் பலவிதப் பூச்சிகள் விழவேண்டுமானுல் வேப்ப இலைக்கொழுந்து அரை பலம், வேப்ப ஈர்க்கு 10, கடுக்காய்

ஒரு பாலாடை சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டு கலந்து உள்ளுக்கு கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள சகல பூச்சிகளும் வெளியே மலத்துடன் தள்ளிவிடும்.

100 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது " வேம்பின் காய கல்பம் " எனப் பெயர். 10 அரிசி எடைஅளவு 90 நாளைக்கு குறையாமலும், நெய், தேன், பசும்பால், வெண்ணை முதலான அனுபானங்களில் கொடுத்துவர நீடித்து எந்த வைத்தியத்திலும் அடங்காத வியாதிகள், மதுமேகம் (சர்க்கரை) க்ஷயரோகம், எலும்புருக்கி, காசம், இளைப்பு, முதலான வியாதிகள் நோயாளியை விட்டு விலகும். நோயே இல்லாதவர்களும் இதை தாராளமாக பயமின்றி சாப்பிட்டுவர, தேகம் இறுகி கெட்டியாகி கல்பாந்திரம் போன்று ஆகும். நரை திரை மாறும், மேல்படி வஸ்திரகாய கல்பதூளில் ஒரு வாழைப்பழத்தைச் சொருகி 40 நாள் கழித்துப் பார்த்தால் பழம் காயாகி விட்டிருக்கும். அதைச் சாப்பிட்டால் தேகம் இரும்பு போல் வலுத்து விடும். தளர்ந்து கிழடு தட்டியவர்களும் மீண்டும் வாலிபபருவம் அடைந்துவிடுவார்கள். மூலிகை காயகல்பத்தில் சிறந்தது பராசக்தி காயகல்பமே!

5. வேப்பங்காரம் : குழந்தை பிறந்தது முதல் ஐந்து வயதுவரை ஒரு நோய்நொடியுமின்றி ஆரோக்கியமாக பாதுகாத்து வந்த பழம் பெரும் முறையில், வேப்பங்கார உருண்டை மிகச் சிறந்ததாகும். தற்காலத் தாய்மார்கள் குழந்தை ஒரு தும்மல் போட்டாலும் போதும்! உடனே டாக்டரிடம் சென்று ஒரு மிக்சர் இரண்டு மாத்திரை, முடிந்தால் புட்டத்தில் ஒரு ஊசியும் நறுக்கென்று போட்டுக்கொண்டு வந்து விடுவார்கள். நரக வேதனை அனுபவிக்கிறது நாகரீகத்தில் பிறந்த குழந்தைகள். இதற்கெல்லாம் வேப்பங்காரமே விமோசனம் என்பதை தாய்மார்கள் மறந்து விட்டார்கள். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் முடிந்ததும் உடம்பைக் கூட துவட்ட மாட்டார்கள்.

வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, இரண்டு மிளகு, பத்து சீரகம் இவைகளை மைபோல முன்னதாகவே அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். அதில் சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டை வெந்நீரில் கொண்டு பாலாடையில் கரைத்து குடிக்கச் செய்வார்கள்.

சில குழந்தைகள் குடிக்காமல் சண்டித்தனம் செய்யும். செல்வக் குழந்தையாயிற்றே என்று விட்டு விடுவார்களா! அதுதான் இல்லை. விடாப்பிடியாய் காலில் போட்டு அமுக்கி மூக்கை அழுத்தி பிடித்து எப்படியாவது உள்ளுக்குத் தள்ளிவிடுவார்கள். பிறகு பாருங்க ளேன்; முக்கலும், திணறலும் ஆகி மார்பில் உள்ள கபமெல்லாம் உடனடியாக வெளி வரவும், தாயானவள் தொண்டையில் விரலை விட்டும் மூக்கின்வழியாக ஊதி எடுத்தும், வெளிவரும் கோழையை அகற்றி மீண்டும் ஒரு சொம்பு தண்ணீர் விட்டு கழுவியபின்பு தான் உடம்பைத் துவட்டிவிடுவார்கள். இப்படித்தான் நாம் அனைவரும் வளர்ந்தோம் அல்லவா? ஆனுல் இன்னும் கிராமத்திலுள்ள தாய் மார்கள் வேப்பிலையை மறக்க மாட்டார்கள். நவீன நாகரீகத்தில் ஆழ்ந்த நகர நங்கையர்களே! உங்கள் குழந்தைகளையும் காப் பாற்ற பராசக்தியின் தயவை நாடுங்கள்!

6. வேப்பிலையைக் கஷாயம் போட்டு எடுத்த தண்ணீர் ஒரு இயற்கையான கிருமிநாசினி (டெட்டால்). சகல ரணம், புண் புரைகளைக் கழுவி வரலாம்.

7. நம் நாட்டு சித்தர் வழிவந்த வைத்தியர்கள் லிங்கம் என்ற பாஷாணத்தை முறைப்படி சுத்தி செய்து வேப்பிலையை அரைத்து அதனுள் லிங்கத்தைவைத்து புடமிட்டு லிங்கசெந்தூரம் செய்வார்கள். இது உயர்ந்த பழமையான முறை! சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை சகல ஜுரங்களுக்கும் தக்க அளவில் கொடுத்து பலன் காணுவதுண்டு.

8. வேப்பிலையை அரைத்து சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து பொன்னுக்கு வீங்கி என்னும் புட்டலம்மைக்கு பற்று இட அவை விலகும். இதை நகசுற்றி ஊர்சுற்றி என்ற கை-கால் விரல்களில் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்குப் போட குணமாகும். பித்தவெடிப்புகள் உள்ளங்கை, கால் பாதம், ஓரங்களில் ஏற்பட்டு ரணமாகி எரிச்சல் ஏற்பட்டு உபாதை தாளாமல் இரவெல்லாம் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் 10 நாளைக்கு தவருமல் சிறிது மஞ்சளையும் வேப்பிலையும் அரைத்து மேல்படி வெடிப்புகள் மேல் தடவி வாருங்கள்.

9. கஞ்சா, அபினி என்ற லாகிரி புகை வஸ்துவை குடித்து வெறி ஏறி தன்னை மறந்து உணர்வற்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கும், மமதை பிடித்து, பித்தம் தலைக்கேறி, ஆகாயத்தை நோக்கிப் பாய்ந்து குதித்து பேய் பிசாசு ஆடும் ஆடவர் பெண்டிர்களுக்கு வேப்பிலையை மென்று தின்னச்சொல்லி வேப்பிலையை கொத்தாகப் பிடித்துத் தலையில் அடித்து வந்து பின்பு எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்துத் தலை உச்சியில் தேய்க்க சகல லாகிரி மயக்கமும் பேயும் பிசாசும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் போய்விடும்! முயற்சி செய்து பாருங்கள்! ஹா! ஹூ! ஓ!... என்று கூக்குரலிட்டு, "டேய் நான் தாண்டா காட்டேரி, ஆட்டேறி வந்துட்டேண்டா எனக்குப் பூஜை போடுடா" என்று சில வீடுகளில் உள்ள அப்பாவிகளையும் குழந்தைகளையும் திடுக்கிட வைத்து பயமுறுத்தும் சம்பவங்கள் நிகழும்போது "வாடியம்மா! நான் தருகிறேன் பூஜை என்று சொல்லி வேப்பிலையை மென்று தின்னச் சொல்லி உங்கள் பலங் கொண்ட மட்டும் வேப்பிலையால் காட்டேரியின் தலையில் பூஜை போடுங்கள்! பிறகு விஷயத்தை அடுத்தவருக்கும் சொல்லி வையுங்கள்!

வேம்பின் பூ: இலைக்குள்ளபடியே இதன் செய்கை என்ருலும் உடம்பில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி, பசியைத் தூண்டும், உடலை பலம் பெறச் செய்யும்.

1. பித்தமதிகரித்து அதனுல் ஏற்படும் குமட்டல், மூர்ச்சை பெரு ஏப்பம், நாருசியில்லாமல் போன போதும், நாள்பட்ட வாத ரோகங்களில் பூவை உபயோகிக்கலாம். வேம்பின்பூவை சேகரித்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தி 1 வருடம் சென்ற பின் வேப்பம்பூ ரசம், வேப்பம்பூ தொகையல் முதலானதுகளாக சாப்பாட்டில் சேர்ப்பார் கள். பித்தப் பிணிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

2. பித்த குன்மம் குணமாக இதன்பூ கால் பலம் புதியதாக 1 குவளை தண்ணீரில் ஊறவைத்து 4 மணி நேரம் சென்ற பின் தினம் 4 வேளை நீரை மட்டும் குடித்து வர வேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் செய்ததில் பித்த குன்மம் நீங்கியுள்ளது.

3. வேம்பின் பூ தமிழ் வருடப் பிறப்பன்று நம் நாட்டில் விசேஷமாகக் கொண்டு வந்து, புத்தாண்டு பஞ்சாமிர்தத்தில் சேர்த்து காலையில் முதன் முதலாக சாப்பிடுவதும் வழக்கமாகும். இதனுல் அந்த வருஷம் பூராவும் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கிய முடனே இருக்கலாம் என்பது நம் முன்னேர்களின் நம்பிக்கை.

4. சேர, சோழ, பாண்டியர்களான மூவேந்தர் அரசாண்ட காலத்தில் ஒருவருக்கொருவர் போர் மூளும்போது வாகை (வெற்றி) மாலை சூடிக்கொண்டு போரிடுவர் என்றும், இதில் அலரி மாலை, மந்தாரை மாலை, வேம்பின்பூ மாலை அணிந்து பலசமயம் போரிட்ட மூவேந்தர்களில் வேம்பின் பூவணிந்து போரிட்ட மன்னர் படை இறுதி வெற்றி பெற்றதாக சரித்திர வரலாறு.

வேம்பின் காய் பசுமையாக இருக்கும். உடைத்தால் வெண்மையான பால் வரும். காய் சித்த மருத்துவ முறையில் செய்யும் பற்ப, செந்தூரங்கள் செய்ய உபயோகமாகிறது. வேப்பங் காயை முற்றியதாக எடுத்து உலர்த்தி கொட்டைகளை நீக்கி இடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திரகாய பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். குறிப்பிட்ட நேரம், குறிப்பிட்ட நாள் தவறாது வரும் நோய்கள் எதுவாயினும் சரியே! முறை ஜுரம், அமாவாசை, கிருத்திகை போன்று வரும் பக்ஷ வியாதிகள், தலைவலி, மண்டைஇடி போன்றவைகளுக்கும் 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் தினம் 2 வேளை கொடுத்துவர முறை ஜுரம், இரண்டாங் காய்ச்சல், மூன்றாங் காய்ச்சல், மலேரியா போன்றவைகளும் நீங்கிவிடும்.

பழம் : வேப்பம் பழத்தில் சர்பத் செய்து சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்களுக்கு கொடுப்பதால் கிருமிகள் யாவும் தொலைந்து குணமாகும். யானைக்கு கரும்பும், காக்கைக்கு வேப்பம் பழமும் வெகு பிரியமான பொருள்கள் அல்லவா?

பழத்தின் உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை உலர்த்தி, ஓட்டை எடுத்தால் பருப்பு காணும். வேப்பம் பருப்பை அரைத்து புரையோடிய ரணங்களுக்கும், புழு வைத்து நெளியும் குஷ்ட ரணங்களுக்கு வைத்துக் கட்டினால் மேற்படி புழுக்கள் யாவும் வெளியாகி ரணங்கள் ஆறிவிடும்.

பருப்பை சேகரித்து உலர்த்தி செக்கில் விட்டு ஆட்டி வேப்பெண்ணெய் எடுப்பார்கள். வேப்பெண்ணெய் சீதளத்தைக் கண்டித்து உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிறபடியால், பாரிச வாய்வு, வாத வலிகளுக்கு மேலே தடவி உஷ்ண ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலிகள் சாந்தமாகும். நரம்புகளில் உண்டாகும் இழுப்பு, சீதளம் இவைகளைப் போக்கும். மேலும் கரப்பான், கிரந்தி, சிரங்கு, ஜுரம்

வாதம் முதலியவைகளுக்கும் மிக நல்லது. சுலபமான முறை! மேல்கண்ட நோய்களுக்கு உத்தாமணி இலையை வேப்பெண்ணையில் வதக்கி சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுத்தும் வேப்பெண்ணெயை வலி ரணங்களுக்கு தடவிவர வேண்டும். வேப்பம் பிண்ணாக்கும் பொடி செய்து மேல்கண்டபடி சட்டியிலிட்டு வறுத்து துணியில் வைத்து ஒத்தடமிடலாம். எண்ணெயும் பிண்ணாக்கும் பொதுவாக பூச்சிகளைக் கொன்று, அழுகிய ரணங்களை ஆற்றக்கூடியது. ஆனால் அதிக உஷ்ணத்தை யுண்டாக்கி பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வேப்பம் பட்டை : காய்க்கு உடைய குணமே. ஆனாலும் உடலை பலப்படுத்தி உரமாக்கிவிடும். தளர்ந்த ரத்த நரம்புகளைக் கெட்டிப்படுத்தும். முற்றிய வேப்பம்பட்டையின் தூளை மட்டும் தனியாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து 10 அரிசி எடை வீதம் பசும்பாலில் இரண்டுவேளை உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவருவதால் காய் குணத்தில் கூறிய வியாதிகள் தீருவதுடன் மலக்கட்டு, மந்தம், மூலச்சூடு, குன்ம வயிற்றுவலி, வயிற்றிலுள்ள பூச்சி யாவும் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நிற்காத பேதி, கிராணி, சீதபேதி இவைகளும், நாள்பட்ட வியாதியஸ்தருக்கு காணும் சகல பேதிகளும் நிற்கவேண்டுமானால் வேப்பமரப் பட்டை, நாவல்மரப் பட்டை, வகைக்கு ஐந்து பலம் எடுத்து ஒரு பலம் மிளகு, ஒரு பலம் சீமை காசிக்கட்டி இவைகளை நன்றாய் உலர்த்தி இடித்து வைத்துக்கொண்டு 1 குவளை ஜலத்தில் ஒரே தேக்கரண்டி தூளைப்போட்டு காய்ச்சி எடுத்த கஷாயத்தை தினம் இரு வேளையாக கொடுக்க இரண்டே நாளில் பேதி கட்டும்.

வேப்பம்பட்டை 5 பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், பூண்டு, மிளகு சீரகம் வகைக்கு 1 பலம், சாம்பிராணி அரை பலம் இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி ஒரே மாட்டின் பசும்பால் 1 படி, நல்லெண்ணெய் ஒண்ணரை படி சேர்த்து யாவும் கலந்து காய்ச்சி அடிக் கசண்டு முருகுபதம் வரும்போது இறக்கி ஆறினவுடன் வடிக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்து வந்தால் மண்டையிடி, பீனிசம், வாத ரோகங்கள், பாரிச வாய்வு தொந்தரவு உடையவர்கள் சீதள ரோக சம்மந்தமுடையவர்கள், சர்ம ரோகத்தில் நீண்டநாள் அவஸ்தை படுபவர்கள் முதலானவர்களுக்கு நல்ல பலன் உண்டு.

வேப்ப மரம் நவக்கிரகத்தில் கேதுபகவானின் பிரியமூலிகையானபடியால், ஜாதகத்தில் கேது தசாபுத்திகள், கோச்சாரங்களில் கெடுதல் தரும் சமயம் வேப்ப மரத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமமிட்டு, ஒன்பது நாளைக்கு காலை மாலை கற்பூர தீபாரதனை நிவேத்தியம் செய்து வழிபட பகவான் கிருபையால் கெடுதல் பலன் சாந்தியாகும்

தேனில் அரைத்து நெற்றியில் திலகமிட்டு வர, மிருகங்கள் வசீய மாகும் என்றும் நம் நாட்டு சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

நெல்லிக்காயில் சிறந்தது கருநெல்லி, வேர்பில் சிறந்தது சர்க்கரை வேம்பு என்பார்கள். கருநெல்லியும், சர்க்கரை வேம்பும் இக்காலத்தில் கிடைப்பது வெகு அருமை! சர்க்கரை வேம்பு வேர் முதல் காய், இலை, பூ, பிஞ்சு யாவும் இனிப்பாகவே இருக்கும். சர்க்கரைவேம்பு கிடைத்து ஒருவர் 40 நாள் சாப்பிட்டால் போதும் அவர் தேகத்திற்கு அழிவே இல்லை. நவீன விக்கிரமாதித்தனுகி விடலாம். இதில் சந்தேகமில்லை!

"காய சித்தியாகும் கடிய சிலேஷ்ம மாறும்
தூய விந்து நாதமிவை சுத்தியுமாம், தூயவருக்
கெத்திக்கும் கிட்டும், இலையருந்தில் வாயெல்லாம்
தித்திக்கும் வேம்பதற்கு தேர்."—(அகத்தியர்)

தூய்மையானவர்களுக்கு அஷ்டமா சித்தியும் உண்டாகும் என்று அகஸ்தியரே கூறுகிருர்.

வாசகர்களே, பச்சைக்காளானில் பட்ட இரும்பு பொன்னுகும் என்று படித்தது ஞாபகமிருக்குமே! அது போலவே சர்க்கரை வேம்பின் இளம் பிஞ்சான காயும் அப்படித்தான். சர்க்கரைவேம்பு கிடைத்தால் சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் வேம்புக்கு "அசாடி ராச்டா இண்டிகா" என்று பெயர். இதனை முதன் முதலாக ஹோமியோபதி வைத்தியத்தில் அறிமுகப்படுத்தியவர் பி.சி. மஜும்தார் என்ற பிரபல கல்கத்தா ஹோமியோபதி டாக்டர். இதனை 200 வீர்யத்தில் கொடுக்க, ஞாபகமறதி, மயக்கம், தலைவலி இவைகளை பித்தமதிகரிப்பதால் ஏற்பட்ட போதும் கண்ணெரிச்சல் இவைகள் தீரும். குறிப்பாக வேம்பை ஹோமியோபதி மருந்தாக செய்த பிறகு வல்லாரையைப் போல் மூளைக்கு பலம் கொடுத்து ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் குஷ்டரோகம் முதலான சர்ம வியாதிகளில் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது. அத்துடன் குவைனு என்ற ஆங்கில மாத்திரையின் கெடுதல்களை முறிக்கக்கூடியது. கண் ரோகங்கள், ஆஸ்துமா, இருமல், சளி, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் தொந்தரவுகளுக்கும் நல்ல மருந்து. இதனை "The land where Nim. and Nischinda arqund can death, Disease therein be found? அதாவது, "வேம்பினேடு மனேஅமைதி நிலவுமிடத்து காலனும் நோயும் காணமுடியுமோ? என்பது ஆங்கில பழமொழி. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்தது வேம்பு என்பதனைக்காண ஆச்சர்யம் மேலிடுகின்றதல்லவா?

★

எம்பெருமான் பச்சரிசி!

இந்தப் பெயர் கொண்ட மூலிகையும் நாட்டில் இருக்கிறது. சாதாரணமாக இதற்கு எம்பெருமான் பச்சரிசி, அம்மான் பச்சரிசி என்று தான் வழக்குப் பெயர். என்றுலும் இதை "சித்திரப் பாலாடை" என்றே பல அகராதிகள் குறிப்பிடுகின்றன. எம்பெருமானுகிய திருமாலுக்கு பச்சரிசி "வெண் பொங்கல்" என்றுல் வெகுபிரியம் போலும்! ஆகவேதான் பெருமாள் கோயில் பிரசாதம் யாவும் பச்சரிசி பொங்கலாக செய்கிருர்கள். இந்த பொங்கலுக்கு செய்யும் பச்சரிசியில் என்ன சக்தி உள்ளதோ, அதே சக்தி இந்த எம்பெருமான் பச்சரிசிக்கு இருக்கக்கூடும் என்ற காரணத்தாலோ என்னவோ இந்த மாதிரி பெயர் இதற்கு வைத்து விட்டார்கள். திருமாலுக்கு மருகனுகிய மால்மருகன், ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுடைய திருவருள் பெற்ற மூலிகைகளுள் இதுவும் ஒன்று ஆனபடியால் அம்மான் பச்சரிசி என வழங்கியதில் வியப்பொன்றும் இல்லை அல்லவா?

நாகரீகம் பெருகிய நகர வாழ்க்கையில் இடவசதி குறைந்து கட்டிடங்கள் வானை நோக்கி வளர ஆரம்பித்துவிட்டன. காலையில் எழுந்தவுடன் நகர மக்கள் கருங்கற்களாலும், கான்கிரீட்டுகளால் ஆன கட்டிடங்களைத் தான் பார்க்கிருர்கள்! இப்படி தினமும் பார்த்து மக்கள் மனம் பாறை போல் இறுகிவிட்டது. நாலு முழம் இடமிருந்தால் அதில் சில மூலிகையை வளர்க்க மனம் வரவில்லை. அதற்கும் ஒரு குறுக்குச் சுவர் எழுப்பி வாடகைக்கு விடலாமா? என்றே எண்ணுகிறது மனம். மரம், செடி, கொடிகளைக் காண்பதால் மனம் அமைதி ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல், மனிதர்கள் சுவாசித்து வெளியிட்ட கரிமிலவாயுவை தாவரங்கள் உட்கொண்டு பிராணவாயுவை நமக்களிக்கின்றனவே; மரஞ் செடி கொடிகளிடையே வாழும் குடியானவர்களைப் பாருங்கள்; குடிசை வீடுதான், மண் பாண்டந்தான், திரண்டு பருத்த உருவம், எவ்வளவு இளகிய



அம்மாம் பச்சரிசி

மணம், தன்குடிலை நாடிவந்தவர் யாராயினும் சரி, அவர்கள் பசியை போக்குவான். இது மூலிகைகளைப் பார்ப்பதன் குணம். மாளிகை களை, மாடி வீடுகள், சரஸ்வதி நிலையம், திருமால் விலாஸ், முகுந்த விலாசம் என்றெல்லாம் பெயர் வைக்கிறார்கள். சிலகாலம் சென்ற பின் கட்டிய முதலாளி மண்ணில் விழ, அதன் பின் கட்டிய மாளி கையும் உப்பு மண் உதிர ஆரம்பித்து தரையோடு மட்டமாகி விடு வதை நாம் காண்கிறோம். மூலிகைகளுக்கும் பராசக்தி, சரஸ்வதி, அம்மான்பச்சரிசி, வச்சிரவல்லி, யானை வணங்கி, பூனை வணங்கி, பொன்னி, கன்னி, சின்னி என்ற பெயர்களை யார் எப்போது வைத் தார்களோ? இவைகள் நம் பாட்டன் காலத்திலும் இருந்தன. ராக்கெட்டுகள்மூலம் பயணம் செய்யப்போகும் நமது பேரப்பிள்ளை காலத்திலும் இருக்கப்போகின்றன என்பதை நாம்எண்ணும்போது இவைகளுக்குப் பெயரிட்டவர்களை எங்ஙனம் போற்றிப் புகழ்வது?

எம்பெருமான் பச்சரிசியும் பருவகால சிறுசெடி இனத்தைச் சேர்ந்ததே. கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி போன்றே அவைகளின் இடையே வளரும் இதை ஆனி முதல் மார்கழிமாதம் வரை எங்கும் சாதாரணமாக காணலாம். கோடை கால ஆரம்பத்தில் வெப்பம் தாளாமல் பூமி வரண்டபோது இதுவும் அழியும். பூமியிலிருந்து முளைத்து எழும்பும்போது ஒற்றைக்காம்பு விட்டு நிமிர்ந்து இருபக்க மும் நேருக்கு நேராக ஜதை ஜதையாக இலைகள் சுமார் மிளகாய் செடி போல விட்டு, ஒன்று முதல் இரண்டு சாண் நீளம் வளர்ந்து பின்புறம் சற்றே வளைந்துமிருக்கும். காம்பைக் கிள்ளினால் பால் வரும்.

இலைகளுக்கு மத்தியில் காம்பிலேயே சுமார் முத்துக்கொட் டை அளவுள்ளதும் பழுப்பு நிற பூக்கள் விடும். இந்த பூவில் கசகசா விதைக்கும் சிறியதாக விதைகள் இருக்கும். இந்த பூவை பார்க்கும்போது சிலர் உடம்பில் சொற சொறப்பான தலையுடைய மருக்கள், ஆணிகள், ஞாபகம் வரும். இந்த செடி முற்றியதும் பல கிளைகள் விட்டு வளரும். இந்த மூலிகையில் மூன்று விதம் உண்டு. ஒன்று தரைமட்டத்திலேயே வளரும். இது சிறு அம்மான்பச்சரிசி என்றும், சுமார் அரை முதல் ஒன்றரை அடி உயரம் வரையில் வளரும் செடிக்கு பெரிய அம்மான்பச்சரிசி என்றும், இதில் சிகப்பு இலைகளை விட்டு கொத்தாக வளரும் இனத்திற்கு சிகப்பு அம்மான் பச்சரிசி என்றும் சொல்வதுண்டு. குணம் யாவற்றிற்கும் ஒரே

தன்மைதான். ஆயினும் தரையோடுவளரும் அம்மான்பச்சரிசியை கலவைக்கீரை என்று பல கீரைகளுடன் சேர்த்தும் சமைப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

பொதுக்குணம்: உடல் வரட்சியைப் போக்கி உஷ்ணத்தை தணிக்கும். மேக வெட்டை, ரணம், நமைச்சல் வாய்உதடுகளில் வெடிப்புகள் நீங்கும். சுக்கிலதாது விருத்தியாகும். தாதுவளையை போல் வேலை செய்யக்கூடியது. அதி உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் மலச்சிக்கலை ஒழித்து மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். பலஹீனத்தைப் போக்கி தேகபுஷ்டியையும் தேககாந்தி பெறச்செய்யும்.

(1) இதன் இலையை நெய்யுடன் பருப்பு பொரியல் செய்து பகல் உணவில் சேர்த்துவர வறட்சியைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அல்லாமலும் வாய் நாக்கு உதடு ஆகியவைகளில் ஏற்பட்ட வெடிப்பு ரணம் இவைகளையும் ஆற்றிவிடும். (2) அம்மான் பச்சரிசி தூதுவளை இவ்விரண்டு இலைகளையும் நெய்யில் வதக்கி பூண்டு, உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டுவர, நீற்று உடைந்துபோன தாதுவைக் கட்டி உடல் பலம் பெறச்செய்யும். (3) கீழாநெல்லி, அம்மாம்பச்சரிசி இரண்டையும் சமமாக சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எருமைத் தயிரில் கலந்து காலை பகல் தினம் இரண்டுவேளை பருகிவர மேகநோயால் வரும் உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல் மேக ரணங்கள், இந்திரிய ஒழுக்கல் யாவும் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பருவப் பயிர்களுக்கு மழை எப்படி முக்கியமோ அதுபோல பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தான் மிக முக்கியமானது. இந்த தாய்பாலை உண்டாக்கும் சக்தி அம்மான்பச்சரிசிக்கு உண்டு. சில தாய்மார்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பது அநாகரீகம், அதனால் தமது உடலின் அழகு கெடும் என்று நிறுத்தி குழந்தைகளுக்கு கண்ட கர்ம காண்ட டின்பால்களையும், புட்டி பால்களையும் புகட்டி வருகின்றனர். இதனால் குழந்தை ஆரோக்கியம் கெடுதல் அடைவதோடு ஈரல், குலைக்கட்டி போன்ற கடுமையான வியாதிகட்கும் பச்சிளம் சிசுக்கள் இரையாகி விடுகின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! சில தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் அளித்து தன் குழந்தையை வளர்க்கவேண்டும் என்ற கனிவு இருந்தபோதிலும், பால் சுரப்பது நின்று தேகம் வரட்சியாகி விடுகிறது. மேலும் பிரசவத்துக்குபின் பல நவீன மாத்திரைகள் ஊசி மருந்துகள் இவைகளால் பால்

சுரப்பது வரண்டு போய்விடுகிறதே! தாய்ப்பால் சுரப்பது எந்தவித காரணத்தால் நின்றுபோயிருந்தாலும் சரி, மீண்டும் எம்பெருமான் பச்சரிசியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். முறை விபரம்: இதன் பூக்களை 1 பலம் எடுத்து நீரில் சுத்தம் செய்து பசும் பாலில் அரைத்து 1 டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலிலேயே குடித்துவர வேண்டும். இப்படி 1 வாரம் காலை மாலை சாப்பிட்டு பலன் சொல்லுங்கள். "தாய் பாலுண்டவனே தரணியைக் காக்கும் தனயன்" என்பது பழமொழி. அப்படியானல் புட்டிப் பாலுண்டவன்? கோழை என்றல்லவா ஆகிறது? சந்தேகமேயில்லை தாய் பாலில் வீரமும், புட்டி பாலில் கோழை (கபம்) ரோகமும் தான் விளையும்.

இதன் பூவில் இன்னொரு அதிசய சக்தியும் அடங்கியுள்ளது. இதை வாசகர்கள் அவசியம் தெரிந்துவைத்து இருக்க வேண்டும். உடம்பில் சிற்சில இடங்களில் மருக்கள் சொற சொறப்பான கருப்பு பழுப்பு நிறமுள்ள பாலுண்ணிகள் வளர்ந்துள்ளவர்கள் அதை அறுத்துப் போடுவதோ அல்லது ஆசிட் திராவகத்தால் சுட்டு மருக்களை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். தினமும் இந்த செடியின் அருகே சென்று, நம்மை வாழவைக்கும் எம்பெருமானை நினைத்து காம்பைக்கிள்ளி அதில்வரும் பாலை மேல்படி மருக்களுக்கு அடித்து வாருங்கள். 1 வாரத்திற்குள் மரு இருந்த இடந் தெரியாமல் மறைந்து ஓடிப்போகும். செய்து பார்த்து மற்றவருக்கும் சொல்லி வையுங்கள்.

குமரிச் சாற்றில் (சோற்றுக் கற்றாழை), இரும்பு துரும்பாகி விடுவது போல் அம்மான் பச்சரிசி சாற்றால் வெள்ளி பற்பமாகி விடும். சித்த வைத்தியர்கள் வெள்ளி பற்பம் செய்ய இந்த அம்மானைத் தேடிப்போவார்கள்.

முற்காலத்தில் மூலிகைகள் சித்தர்களிடம் பேசின என்பது நம் நாட்டு சாஸ்திரங்கள் மூலம் நமக்குத் தெரிய வருகிறது. தற்காலம் நம்மிடம் மூலிகைகள் பேசாவிட்டாலும் இவைகளின் இயற்கை வளர்ச்சியே குறிப்பின் மூலம் நமக்கு அறிவிக்கின்றன. ஆகவே "மனிதர்களே உங்கள் மருக்களைப் போக்கும் சக்தி எனக்குள்ளது. என்னைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்றும் என் காம்பில் பால் சுரக்கிறதே அம்மா! ஏன் பால் இல்லை என்று வருந்துகிறீர்? என்னை பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் பசியார தாய்ப்பால் குடிக்கும் என்று பேசாமல் உணர்த்துகின்றது அல்லவா?

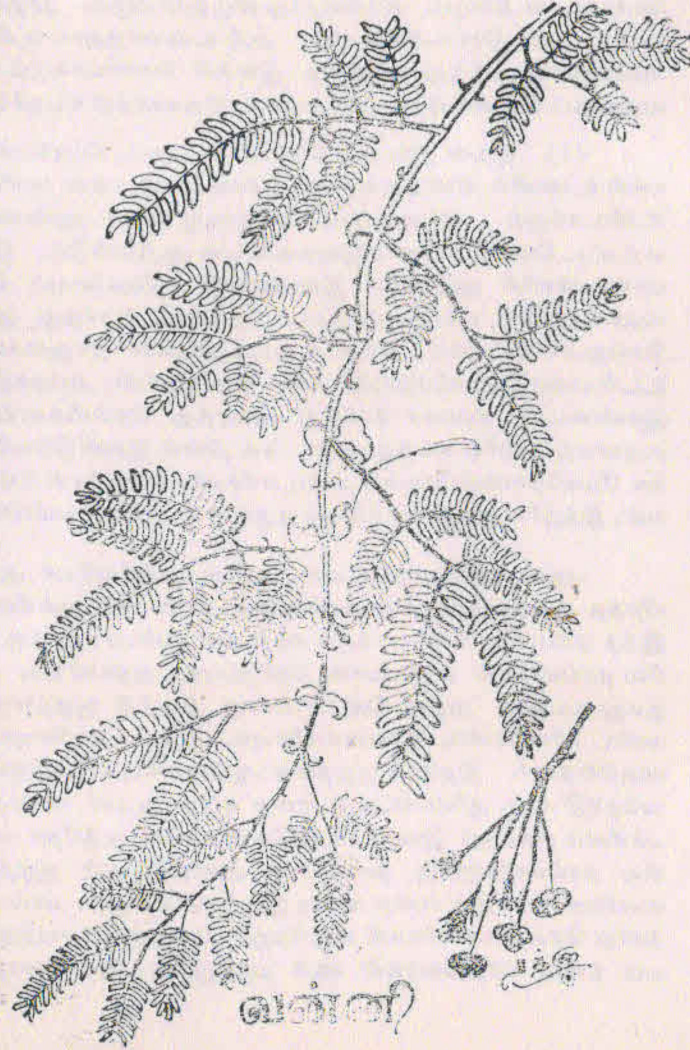
★



மருதோன்றியைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட வாசகர்கள் வன்னி மரத்தையும் தெரிந்து வைப்பது அவசியம். அதிலும் புரட்டாசி மாதத்தில் வரும் விஜயதசமி விழாவுக்கும் வன்னி மரத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. பஞ்ச தருக்கள் என்று சொல்லக் கூடிய தெய்வசக்தி மிகுந்த விருக்ஷங்களாகிய மா, வில்வம், வன்னி மந்தாரை, பாதிரி ஆகியவைகளில் வன்னி மகத்துவம் வாய்ந்தது. சமஸ்கிருத மொழியில் இதற்கு ' சமி ' என்று பெயர்.

வன்னி விசேஷமாக எங்கும் காணக் கிடைக்காத மரம். பயிராக்கி வளர்க்கவும் அரிது. தன்னிச்சையாக வளர்வது அபூர்வம். எனவே இதை ஒரு சிலருக்கு தான் தெரியும். ஸ்தல யாத்திரை செய்பவர்களுக்கு வன்னி மரத்தின் மகிமை தெரிந்து இருக்க கூடும். இது பலநூற்றுண்டுகள் வளரக்கூடியது. இதன் அடிமரம் சற்றே கருமை நிறமாகவும் கனத்தும், மேல்நோக்கி வளர்ந்து கிளைகளை விட்டு பின் சிறிய கிளைகள், கொடிபோல துவண்டு கீழே தொங்கும். சிறு காம்புகளில் முட்கள் நிறைந்துமிருக்கும். இலைகள் கீழாநெல்லி, புளியமர இலை போல ஆனால் மிகச்சிறியதாகி பசுமை நிறம் உள்ளது. பூ மஞ்சள் நிறமும் பவுண்டன் பேனா சுத்தம் செய்யும் சிறிய பிரஷ் போன்று கால் அங்குல நீளம் சிலும்புகள் உடையது. இதற்கு விதைகள் இருந்த போதிலும் செயற்கையாக வளர்க்க முடியாது. இம்மரமும் விசேஷ மருத்துவப்பயனுடையது.

பொதுக்குணம் : வேப்பவின் காற்றுபட்டால் மன அமைதியடைவது போல, வன்னி மரத்தின்மேல் பட்டுவரும் காற்றால் உடம்பிலுள்ள சர்வ விஷங்களும் நாசமாகும். கருவண்டு, விஷப்



சக்தி இதற்கு உண்டு. விஷக்கடிகள் இல்லாமல் சிலருக்கு உடம்பு விஷபூரிதமாகி விடும். இது இடுமருந்தின் வேகமானாலும் சரி, அல்லது ஆகாரக் குற்றத்தால் உண்டான திரிதோடம் (வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்) ஆனாலும் முறித்துவிடும். நாள்பட்ட தீரா வியாதியுடையவர் தினந்தோறும் வன்னி மரத்தை சுற்றிவருவதால் நாளடைவில் வியாதிகள் உடலைவிட்டு அகன்றுவிடும். சீதளத்தை நீக்கி உஷ்ணத்தை தரும். மற்றும் கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, படைஊரல் ஆகியவைகளை போக்குவதுடன் உள் அழற்சிகளைத் தணிக்கும்.

முறை விபரம் : இதன் இலை, காய், பட்டை இவைகளை சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளை 20 அரிசி முதல் 30 அரிசி எடை சுத்தமான தேன் கொண்டு குழைத்து 6 வேளை இரண்டு நாள் கொடுக்க எல்லாவித பாம்புகடி விஷம், இடுமருந்து, உணவுகுற்றம் ஆகிய விஷம் முறிந்துபோகும். மேல்படி தூளை 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் கொடுத்துவர கபவாத ஜன்னி, சன்னிபாத ஜுரம் தணிந்து உள் அழற்சிகளை சாந்தமாக்கும். குடல் ரணங்களை ஆற்றும். இந்த தூளையே தேங்காய் எண்ணையுடன் குழைத்து சொறி, சிரங்கு, படைகளுக்கு போட்டு, உள்ளுக்கும் நெய் கலந்து சாப்பிட்டும் வர, கரப்பான் முதலிய சர்ம ரோகங்கள் விலகும். இது போல் இலையை மட்டும் தினம் பச்சையாக அரைத்து பசும்பாலில் சுண்டைக்காயளவு தினமும் இரண்டு வேளை மேற்கூறிய நோய்களுக்கு சாப்பிட்டுவரலாம்.

சித்த வைத்தியத்தில் வன்னி மரப்பட்டை தூளில் சோற்று உப்பைவைத்து உப்பு பற்பமும், செந்தூரமும் செய்வது பண்டைய வழக்கமாகும். இதை வயிற்றுக் கோளாறு சம்மந்தமான குன்மம், பேதி, செரியாமந்தம், குடல் ரணங்களுக்கும் கொடுத்து குணப்படுத்துவதும் உண்டு. இந்த மருத்துவ முறை எல்லாம் வழக்கொழிந்து போயின. நமது முன்னோர்கள் செய்த பெருமுயற்சியால் புராதன சிவாலயங்களில் இன்றும் வன்னி இருப்பதை காணலாம்.

வன்னி பத்ரம் கொண்டு பூஜை செய்தால் பிறவி தோறும் செய்துவந்த தீவினைகள் தீரும் என்பது புராணவரலாறு. 'வன்னி' என்று வாக்கால் கூறினாலும், மனதால் நினைத்தாலும், மரத்தை வலம் வந்தாலும், அதைக்கண்டு இருகரம்கூப்பி சிரமேற்கொண்டு

தொழுதாலும் மானிட ஜன்மமும் எடுத்து மனோவாக்கு காயங்களினால் செய்யும் பாபவினையும் தீயில்பட்ட பஞ்சுபோல் மறையும் என்று "கிருச்சமத" முனிவர் விநாயகபுராணத்தில் கூறுகிறார்.

(1) **வன்னி மர வரலாறு** : வன்னி மரம் பெண், மந்தாரை ஆண் என்பது வரலாறு. அதாவது சவுனக முனிவருடைய சீடன் "மந்தாரன்" என்பவன் "சமி" என்றவளை மணந்து பூர்வ வினையால் 'புருசண்டி' என்ற முனிவர் சாபத்தால் மரங்களாகிவிட இந்த சாபம் விநாயகக் கடவுளாலும் நிவர்த்தி செய்ய முடியாததாகிவிட, விநாயகர் மந்தாரை புஷ்பத்தையும் வன்னி பத்ரமும் தனக்கு உரிய தாக்கிக்கொண்டபடியால், உலகம் உள்ளளவும் "இந்த மந்தாரை வன்னி பத்ரம் கொண்டு பூசிப்பவர்களுக்கு சர்வபீடைகளும் விலகி போக பாக்கியங்கள் பெருகும்" என்றும் வரம் அருளியதாக நம் நாட்டு விநாயக புராணம் கூறுகிறது.

(2) **வன்னியும் சனி பகவானும்** : இவருக்கு வன்னி பிரியமான மூலிகை. சனி பகவானுக்கு என்று தனியாக கோயில் கிடையாது. ஆனால் புராண காலத்தில் இருந்தே இவருக்கு நம் நாட்டில் ஒரு ஆலயம் உண்டு. காரைக்கால் அருகே திருநள்ளாறு என்ற ஊராகும். இந்த ஸ்தலத்தில் சனிபகவானால் பீடிக்கப்பட்ட நளச் சக்ரவர்த்தி நாடு நகரமெல்லாம்விட்டு பலவித தொல்லைபட்டு காடாக இருந்த இவ்விடத்தில் வன்னி மரத்தைக் கண்டு பூசித்து அந்த இடத்திலேயே சனிபகவானை பிரதிஷ்டை செய்து பூசித்ததால், அவரும் மனமிரங்கி விடுதலை தந்ததாக புராண வரலாறு. இந்த காலத்திலும் இரண்டரை வருடத்திற்கொருதரம் சனிபகவான் பெயர்ச்சியாகும் போது திருநள்ளாறு க்ஷேத்திரம் எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஜனசமுத்திரமாக காட்சியளிக்கும். தென்நாட்டில் உள்ள மக்கள் திரண்டு சென்று அங்கு சனிபகவானை வேண்டிக் கொண்டு திரும்புவார்கள். இன்னும் அங்கு நள சக்ரவர்த்தி வணங்கிய வன்னி மரமும் உள்ளது. அங்குள்ள மக்கள் இதைப்பற்றிய பெருமையை வருவோரிடம் கர்ண பரம்பரை கதையாகவே சொல்லி வருகின்றனர். "திருநளன் ஆறுதல்" பெற்ற இடம் இன்று திருநள்ளாறு என்றாகிவிட்டது. வாசகர்களில் வினைதீர வேண்டும் என நினைப்போர் அனைவரும் மேற்சொன்ன இடத்திற்குச் சென்று வரலாமே !

(3) வன்னியை இதுவரைக் காணுதவர்கள் புராதன சிவா லயங்கள் எங்கெல்லாம் உள்ளதோ அங்கு காணலாம். கணபதி அர்ச்சனைக்குரிய அருகு, மந்தாரை, வன்னி ஆகியவைகளில் அருகு இல்லாத குறையை மந்தாரை நிரப்பும். அருகும் மந்தாரையும் இல்லாத குறையை வன்னி ஒன்றே நிரப்பும். பஞ்சதருக்களும் ஆலயத்தில் இருப்பது அபூர்வம். இந்தமாதிரி கோயில்கள் எங்கு இருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் விசேஷம் நிறைந்து இருக்கும். வேலூருக்கும் காட்பாடிக்கும் மத்தியில் புதுநகரம் ஒன்று உண்டாகி இருக்கிறது. இங்கு புராதனமாக எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்வர்ண முகீஸ்வரர் ஆலயம் மகிமையால் உண்டாகி இருக்கலாம் என்பது பலர் கருத்து. மேல்படி ஆலயத்தில் வன்னி, மாமரம், வில்வம், மஹாவில்வம் ஆகிய விருக்ஷங்கள் உள்ளது. மந்தாரையும் பாதிரியும் இருந்ததாக கூறுகிறார்கள். இதில் உள்ள வன்னி மரம் மிகவும் சக்தி படைத்ததாக சொல்கின்றனர். ஸ்வர்ணமுகீஸ்வரர் ஆலயம் சிறியதாக இருப்பினும் இதில் உள்ள ஆவுடையார் லிங்கம் பிரம் மாண்டமானது.

இது மாதிரி அழகுடையதும் வடிவில் பெரிய ஆவுடையார் காசி, காஞ்சி, மதுரை ஆகிய இடங்களிலும் இல்லை எனலாம். இவரைப்பற்றிய ஒரு வரலாறும் உள்ளது. இவருக்கு (பூசைசெய்து) ஆராதனை செய்து வந்த அர்ச்சகர்களுக்கு இந்த ஸ்வர்ண முகீஸ்வரரே படியளந்து வந்தார். அதாவது "தினமும் அபிஷேகம் செய்து நெற்றியில் இட்ட சந்தனம் அடுத்த நாள் காலை அலங்காரம் கலையும்போது ஸ்வர்ணமாகி இருக்குமாம்" இந்த பொன் சந்தனத்தை எடுத்து அன்றைக்கு வேண்டியதை நிறைவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சேமிக்கக் கூடாது. இப்படி பல தலைமுறையாக வந்ததாகவும், கடைசியாக வந்த அர்ச்சகருக்கு அஞ்ஞானம் பெருகி ஆசை மேலிடவே தினமும் இரண்டு முறை சந்தனம் வைக்கத் துவங்கினாராம். இறைவன் ஸ்வர்ணம் கொடுக்கவில்லை. இறைவன் நெற்றியில் இட்ட சந்தனம் தங்கமாவது பலிக்காமல் போய்விட்டதாக சொல்லுகிறார்கள். ஸ்வர்ணமுகீஸ்வரர் ஆலயம் காட்பாடி டவுன்ஷிப், விநாயகர் கோவில் பஸ் நிறுத்தம் அருகில் ரோட்டிலேயே உள்ளது. இவருக்கு வலப்பக்கமாக ஈஸ்வரி சௌந்தரவல்லியாக காட்சியளிக்கிறார். நேர் எதிரில் ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் வள்ளி தேவசேனையுடன் எழுந்தருளி இருக்

விஜயதசமி யன்று வன்னி மரத்தை பூசிப்பதால் விசேஷ பலன்கள் உண்டாகும். வித்தியாரம்பம், வியாபாரம், யாத்திரை மற்றும் சுப காரியங்களை விஜயதசமி அன்று துவங்கி வைப்பதும் நம் நாட்டு வழக்கங்களில் ஒன்றாகும். அன்று செய்வதால் மேல்படி காரியங்கள் வெற்றியும் கீர்த்தியும் பெருகும் என்று வேதங்களில் கூறப்படுகிறது. இது போலவே பஞ்ச பாண்டவர்களும் வனவாசம் செய்து பின்பு, துரியோதனாதியர்களை வெல்ல வன்னி மரத்தின் அடியில் பத்திரப்படுத்தியிருந்த ஆயுதங்களை விஜயதசமியன்று எடுத்து பூசைசெய்து போரில் வென்றதாக மகாபாரதம் கூறுகிறது. எனவே வாசகர்களும் விஜயதசமி அன்று நம்பிக்கையுடன் வன்னி மரத்தை வணங்கி வேண்டிய காரியசித்திகளை பெறலாம். வன்னி இலையை விசுவாசமுடன் எடுத்து தன்னுடனே சட்டையில் அல்லது மணிபர்ஸ் ஆகியவைகளில் வைத்து இருக்க மரணபயம். மனக்கவலை, சத்ருபீடை, காரியதடை, பாம்பு பயம், ஆகியவை மனத்தை விட்டு நீங்கி மனம் அமைதி பெறும் என்பது திண்ணம். வாசகர்களே! வன்னி மர விசேஷத்தை அறிந்த நீங்கள் அடுத்தவருக்கும் சொல்லி நன்மை பெறச் செய்யுங்கள்.

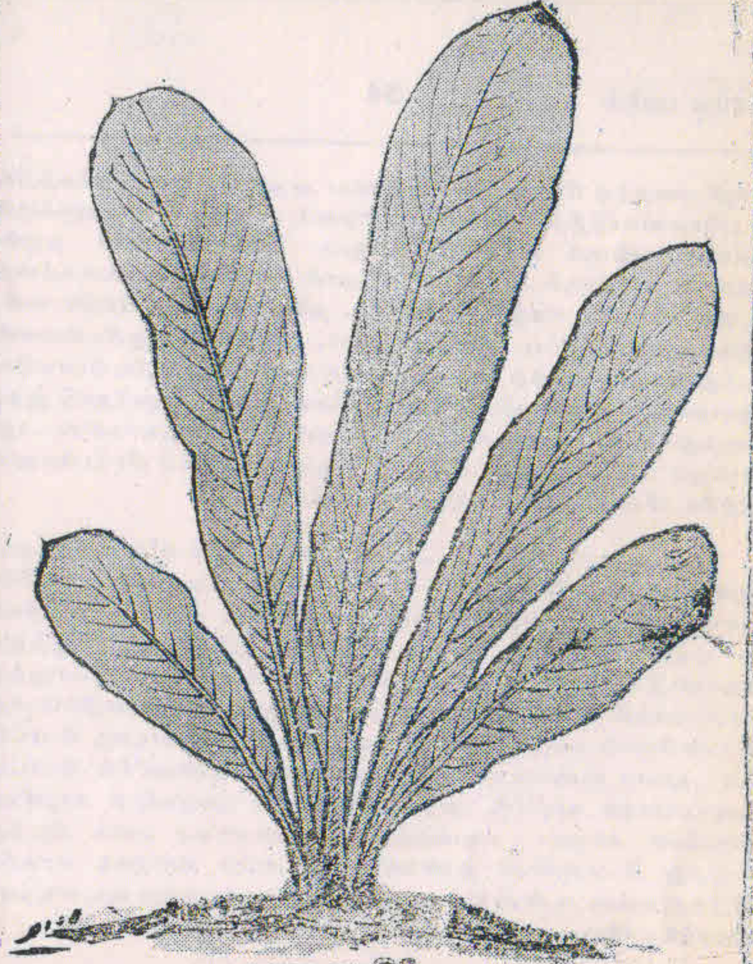


பிரம்ம பத்ரம்!

இதற்கு முன் பிரம்ம விருக்ஷம் என்ற தலைப்பில் முருங்கை மரத்தைப் பற்றி எழுதியது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். பிரம்ம விருக்ஷம் பிரம்ம பத்ரம் இரண்டும் வெவ்வேறானவைகள். இறைவனுடைய திருநாமங்களைச் சொல்லி அர்ச்சனை செய்யும் இலைச்சருகுகளுக்கு பத்ரம் என்ற பெயரும் உண்டு. திருமாலுக்கு துளசி பத்ரமும், ஈஸ்வரனுக்கு வில்வ பத்ரமும் பிரியமுள்ள மூலிகைகள். இது போல பிரம்மாவுக்கும் ஒரு மூலிகையுண்டு அதுதான் புகையிலை! பிரம்ம பத்ரம் என்றே இதற்கு பெயர்.

புகையிலை தன்னிச்சையாக வளராவிட்டாலும் தற்போது உலகமெங்கும் சாதாரணமாக பயிர் செய்து வருகிறார்கள். நம் நாட்டில் பெருமாள் கோயில்களும் ஈஸ்வரன் கோயில்களும் எண்ணிலடங்கா. ஆனால் பிரம்மதேவனுக்கு என்று தனிக் கோவில் இல்லை என்றே சொல்லலாம். உலக விஷயங்களில் மனிதனுக்கு வெறுப்புணர்ச்சி உண்டாகும் சமயம் "ஹூம்! இது நம் தலை எழுத்து... என்ன செய்யலாம்? என்று தனக்குத்தானே திருப்தி யடைகின்றனர் அல்லவா? இந்த தலை எழுத்தை நிர்ணயித்தவன் பிரம்மதேவன். கோவில் குளங்களுக்குச் செல்லாமலே, பிரம்ம தேவனை மானசீகமாக நினைக்கிறோம். எனவே சிருஷ்டிகர்த்தாவின் சிறப்புமிக்க பிரம்மபத்ரத்தின் மருத்துவப்பயன்களை பார்க்கலாமே!

புகையிலையின் குணம் : இந்தச் செடி பசுமையாக வாழை மடல் போல் இருக்கும். இலை பச்சையாக இருக்கும்போது அவ்வளவு காரமும் வாசனையுமிருக்காது. உலர்ந்தபின் காரம் மிகுதியாகவும் நெடிசலும் கிளம்பும். முக்கியமாக இது அழுகல் வாசனையை அகற்றும். உடலில் தேங்கும் துர்நீர்களை வெளியேற்றவும், வாய்வை அகற்றி துப்புரவு செய்யும் சக்தியுடையதாகையால், சுமார் 50 வயதைக் கடந்த பெரியோர்களுக்கு துர்நீர்களை வெளியேற்றும்



புகையிலை

சக்தி குறைந்த போது புகையிலையை ஏதாவது ஒரு பழக்கத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இது சிறுவர்களுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் எந்த விதத்திலும் கெடுதலைத்தான் தரும். அளவுக்கு மீறினால் உடல் விஷத்தால் பாதிக்கும். மயக்கத்தை உண்டாக்கும். வாந்தி, குமட்டல், தலை சுற்றல், வயிற்றில் வலி, இருதயம் படபடப்பு, தீவிர சுவாசம், மார்பு வலி ஆகியவைகள் வந்து சேரும். சித்த வைத்தியத்தில் உன்மத்தம் இலை போலவே இதையும் உள்ளுக்குப் பிரயோகம் செய்வதில்லை. அதோடு இதர மருந்துகள் உண்ணும் காலத்து புகையிலை கண்டிதமாகக் கூடாது என்றும் பத்தியம் வைப்பார்கள். ஆனால் வெளிப் பிரயோகமாக சிற்சில வியாதிகளுக்கு நற்பயன் தருகிறது.

உபயோக முறை : பழுத்து உடையாமல் வீங்கி குத்தலும் குடைச்சலும் எடுக்கும் கட்டிகளின் மேல் நீளமான புகையிலை வாங்கி விரித்து அதில் விளக்கெண்ணையை தடவி போட்டுவர கட்டிகள் உடைந்து சீழும், ரத்தமும் முளையோடு இழுத்துக் கொண்டு வந்து வெளியே தள்ளிவிடும். புகையிலையை கொளுத்தி சாம்பலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, அத்துடன் வேண்டும்போது வெண்ணெய் கலந்து புண், சிரங்கு, சொறி படைகளுக்கு போட்டு வர அவை குணமாகும். புகையிலையை தண்ணீரில் போட்டு கஷாயமாகக் காய்ச்சி, அந்த நீரில் புண் புரைகளைக் கழுவிவர கிருமிகள் சாகும். புகையிலையை ஒண்ணரை பலம் நிறுத்து எடுத்து 3 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டின சாற்றை பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு உடனடியாக கொடுக்க விஷம் முறிந்து விடும்.

ஒரு கெட்ட பழக்கம் : குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணத்தால் மலக்குடல் இறுகி மலம் வெளிவராமல் இருக்கும்போது இந்த புகையிலைக் காம்பு இலையுடன் சேர்த்து ஒரு குச்சி போல ஆசன வழியாய் உட்செலுத்தி வைப்பார்கள். இதனால் மலம் சிறிது வெளியானாலும் கூட இது ஒரு தீயபழக்கமாகும். குழந்தையிலேயே கடும் காரமான புகையிலையை வைத்து நரம்பின் உணர்வுகளை குன்றச் செய்வது பிற்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கச் செய்துவிடும். அது மட்டுமா? அந்த புகையிலைக் காம்பை மறுபடியும் ஆசனத்துள் சொருகினால் தான் மலம் போகும் என்ற நிலையை வழக்கப் படுத்தி விடும். இப்படியாக வளர்ந்தவர்களை "டேய் பொகலை காம்பு" என்று அழைக்க ஆரம்பித்து மேற்படி பெயர் நிரந்தரமாகி கல்யாணமான பிறகும் இருப்பதுண்டு. சில பெரியோர்கள் சுருட்டு இல்லாமல் நான்கு நாட்களானாலும் மலம் போகமாட்டார்கள். "சுருட்டு தான் இல்லையே! என்னை வெளியே போகவிடேன்" என்று மலம் அவசரப்படுத்தினாலும் இரு; பொறு, சுருட்டு வரட்டும் என்று சமாதானம் செய்பவர்களும் உண்டு.

புகையிலைப் பழக்கம் மனித சமுதாயத்தில் எந்த காலத்தில் ஒட்டிவிட்டதோ, திட்டவட்டமாக கூறவியலாது. நமது இந்தியா வின் வரலாற்றை பின் தள்ளிப் பார்ப்போமானால் மொகலாய மன்னர்கள் இந்தியாவைப் படையெடுத்து வெற்றி கண்ட கஜினி முகம்மது, தைமூர். பேரரசர்கள் ஆண்ட அக்பர், ஔரங்கசீப், ஜஹாங்கீர் காலங்களில் ஹுக்கா, பங்கி, குடாக் என்ற வகைகளில் புகையிலை பயன்படுத்தப்பட்டது. யூனானி வைத்தியத்தில் முதல்வரான ஹக்கீம் என்ற பண்டிதர் புகையிலையின் சக்தியை ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்ததாகவும் யூனானி வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். அதாவது யூனானி என்ற ஊரில் ஒரு சமயம் கொள்ளை நோய்கள் பரவி பெருவாரியான ஜனங்கள் மடிந்த போது ஹக்கீம் என்ற பெரியார் புகையிலையை ஊரெங்கும் நெருப்பிலிட்டு புகைக்குமாறு செய்து கொடிய கொள்ளை நோயை விரட்டியதாக சரித்திர வரலாறு தற்காலம் புகையிலை இல்லாத நாடும் புகையிலைப் பயன்படுத்தாதவர்களையும் காணுவதரிது.

புகையிலை நல்லதா? கெட்டதா?

புகையிலை உடம்புக்கு நல்லதா? கெட்டதா? என்பது இன்றும் பல நாடுகளில் சர்ச்சைக்குரிய விஷயமாகவே இருக்கிறது. கெட்டது என்று முடிவு ஆகியிருந்தால் சட்டம் தடுத்து இருக்கும். நல்லது தான் என்று வரையறுக்கப் பட்டிருந்தாலும் தேவலை. சந்தேகம் ஒழிந்து இருக்கும். கவலையின்றி இருக்கலாம். இப்படி இரண்டுங் கெட்டான் நிலையை பிரம்மா மனித சமுதாயத்துக்கே சோதனையாக ஏற்படுத்தி விட்டான். பிரிட்டிஷ் சாம்ராஜ்யத்தின் முன்னாள் பிரதமராக இருந்த சர்ச்சில் துரையிடம் "புகையிலை கெட்டதாமே!" என்றால் "யார் சொன்னது? இந்த ஹவானா சுருட்டை யான் புகைக்கவில்லை யானால் என்னால் ஒன்றும் செய்து இருக்க முடியாதே! எனது ராஜதந்திர வெற்றிகளுக்கெல்லாம்

காரணம் இந்த புகையிலை நண்பன் தான்'' என்று சுருட்டைக் காண்பித்து இருப்பார். உலகத்தையே ஜெயித்து ஒரு குடையின் கீழ் ஆட்சி செலுத்த வேண்டுமென்று நினைத்த சர்வாதிகாரி ஹிட்லரிடம் "புகையிலை மிக நல்லதாமே" என்றால் யார் சொன்னது? கொண்டா அந்தப் பயல் தலைமேல் வி—2 பாம் போட்டு பரலோகம் அனுப்பி விடுகிறேன்'' என்றும் சொல்லியிருக்கலாம். இன்றளவும் நம் நாட்டில் புகையிலையை கண்ணால் கூட பார்க்க விரும்பாதவர்களும், பீடி, சிகரெட், பொடி உபயோகிக்காவிடில் உயிரே போய்விட்டது போன்ற கவலை கொள்ளும் இரு சாராரும் இருக்கிறார்கள் என்றால் இதை யாரும் மறுக்கமுடியாது.

அகத்திய முனிவர் "மருந்தை முறித்து விடும், பொருந்தும் பித்தத்தை உண்டாக்கும், விந்தழிக்கும், புகையிலைக் கண்டார்க்கும் ஆகாது காண்'' என்று சொல்லுகிறார். பித்தம் அதிகரித்து விட்டால் வரும் நோய்க்கு அளவேயில்லை. தற்காலம் அநேகருக்கு சர்மத்தின் மேல் வெளுப்பாகி வெண்குட்டம் எனும் திருநாமம் பூண்ட வியாதிகள் யாவும் பித்தமிகுதியால் ஏற்படும் நோய்களே. பீடி, சிகரெட்டுகளை ஓயாமல் ஊதித்தள்ளிக் கொண்டே இருப்பவர்களின் உதடுகள் லிப்ஸ்டிக் என்ற சாயம் போட்டது போல் வெளுத்தும், சிவந்தும், கருமை நிறமாகியும் காணும்.

துளசியும், வில்வமும், ஆலயங்களில் அர்ச்சனை செய்யவும் பல பிணிகளுக்கு மருந்தாகவும் உபயோகமாகிறது. அத்துடன் மும்மலம் எனப்படும் (ஆணவம், கன்மம், மாயை) திரைகளை கிழித்து பேரின்ப வீடு பெறும் சாதனங்களாகும். ஆனால் பிரம்ம பத்ரம் உபயோகிப்பாருடைய மனதை உலக சிற்றின்பங்களில் மயக்கி, ஆணவ மலத்தைப் பெருக்கும் மாயை, புகை கொண்டு புகையிலை திரையிட்டு மறைக்கச் செய்துவிடுகிறது!

பீடி, சுருட்டு, சிகரெட், புகைப்பவர்களும், மூக்கின் வழியாக பொடியை ஏற்றி நசியமிடுபவர்களும், வாயில் தாம்பூலத்துடன் புகையிலையை அடக்கி வைப்பார்கள். இவர்கள் யாவரும் பிரம்மாவினுடைய பக்தர்கள் என்றே துணிந்து கூறலாம். கலைஞர்கள், கவிதை இயற்றுபவர்கள், தொழில் அதிபர்கள், ராஜதந்திரிகள், விஞ்ஞானிகள், கல்லூரிப் பேராசிரியர்கள், நவீன மருத்துவர்கள் உள்பட பெரும்பாலும் புகையிலையை ஏதாவது ஒரு வகையில்

பழக்கப் படுத்தியவர்களாகவே காணுகின்றனர். மாம்பழத்திற்கு பெயர் பெற்ற எமது வேலூர் பீடி, சுருட்டு தொழிலிலும் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. சுமார் இரண்டு லக்ஷம் ஜனத்தொகை கொண்ட வேலைமாநகரத்தில் ஒரு லக்ஷம் பேர்களாவது பிரம்ம பத்ரத்தை தொழிலாகக் கொண்டு ஜீவனம் செய்து வருகின்றனர். புகையிலை, சூரத், நைஜாம், ஆந்திரா, தமிழ்நாடு கேரளம் ஆகிய இடங்களிலெலாம் பயிராகி வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகிறது.

கலைவாணி (சரஸ்வதி) பூஜித்த மூலிகை பிரம்ம பத்ரம் ஒரு சமயம் லக்ஷ்மி, ஈஸ்வரி, சரஸ்வதி ஆகிய மூவரும் சர்வேஸ்வரன் ஆணையால் முறையே யமுனை, கங்கா, சரஸ்வதி என்ற நதிகளாக இமாசலத்தில் உற்பத்தியாகி, "திரிவேணி சங்கம்" என்ற இடத்தில் ஒன்று கூடுகிறார்கள். (இது இன்றும் புண்ணிய ஸ்தலமாகக் கொண்டாடப் படுகிறது). பின்பு முறையே திருமால், ஈஸ்வரன், பிரம்மா, ஆகியவர்களை பூசித்து பதியை அடைகிறார்கள். அதுசமயம் யமுனையாக அவதரித்த லக்ஷ்மி துளசியைக்கொண்டும் ஈஸ்வரி வில்வத்தைக் கொண்டும் பூசித்ததாகவும், சரஸ்வதி தேவிக்கு பூசிக்க பத்ரம் இல்லாது போகவே தனது பதியைத் தொழுது வேண்ட பிரம்மாவும் யாகம் செய்து அதிலிருந்து கிளம்பிய புகையில் இருந்து இந்த புகயிலையான பிரம்ம பத்ரத்தை உண்டாக்கி சரஸ்வதி தேவிக்கு கொடுத்து தேவி எமது வல்லமையால் உண்டாகிய இந்த பத்ரம், துளசி வில்வத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. உலகம் உள்ளவரை எல்லோராலும் இந்த பத்ரம் புகழ்பெற்று கவர்ச்சி வாய்ந்ததாக விளங்கும் என்றும் வரம் அளித்ததாக புராண வரலாறு. இந்த வரத்தின் மகிமை தானோ என்னவோ! உலக மக்கள் அனைவரும் இன்று ஜாதி மத வேறுபாடின்றி, புகையிலிருந்து உண்டான பிரம்ம பத்ரத்தை புகையாகவே புகைத்து தன்னையறியாமலே மானசீகமாக பிரம்ம தேவனை துதி செய்கின்றனர்.

சித்த வைத்தியர்கள் வெடியுப்பை சுண்ணம் (பற்பமாக) செய்ய புகையிலையின் தயவை நாடுவார்கள். புகையிலையின் மத்தியில் வைத்து செய்த வெடியுப்பு சுண்ணம், நீர்கட்டு, மகோதரம் பீலிகம், பாண்டு ரோகங்களுக்கும் நல்ல மருந்தாகிறது. புகையிலையில் இருந்து மேல் நாடுகளில் "நிக்கோடைன்" என்ற கொடி நஞ்சு சத்து பிரித்து எடுக்கிறார்கள்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் புகையிலைக்கு 'டபாக்கம்' என்று பெயர். எவ்வளவு கொடிய நஞ்சானாலும் இந்த வைத்திய முறையில் வீர்யப்படுத்தி சிறு குழந்தைகளுக்கும், உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம். இதனால் அபாயம் ஒன்றும் வராது. இந்த முறையைக் கண்டு பிடித்த ஜெர்மனி டாக்டர் சாமுவேல் ஹானிமான் என்பவர் 'டபாக்கம்' கருவுற்ற மாதர்களுக்குக் காணும் மசக்கை வியாதியில் வாந்தி, குமட்டல், வாய்நீர் ஊற்றுப்போல் சுரத்தல் ஆகியவைகளுக்கும், நரம்பு இசிவு, உடல் முழுவதும் குளிர்ந்த வியர்வை விடுதல், மூளை மழுங்கிப்போய் ஒன்றையும் நினைத்து ஸ்திரப்படுத்தாத நிலை ஆகியவைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கு காணும் காலரா, நீரான பேதி இதனால் வீழ்ச்சியடைந்த போதும், நரம்பு தலைவலி, கக்குவான் இருமலுக்கு பிறகு காணும் விக்கல், வாந்தி இருதய கோளாறுகள், இருதயத்தைத் தாக்கும் பாரிசவாய்வு முதலிவைகளுக்கு 30 முதல் 200 வீர்யத்தில் வியாதிக்குத் தக்கபடி கொடுக்க நல்ல குணம் தரும் என்று கூறுகிறார்.

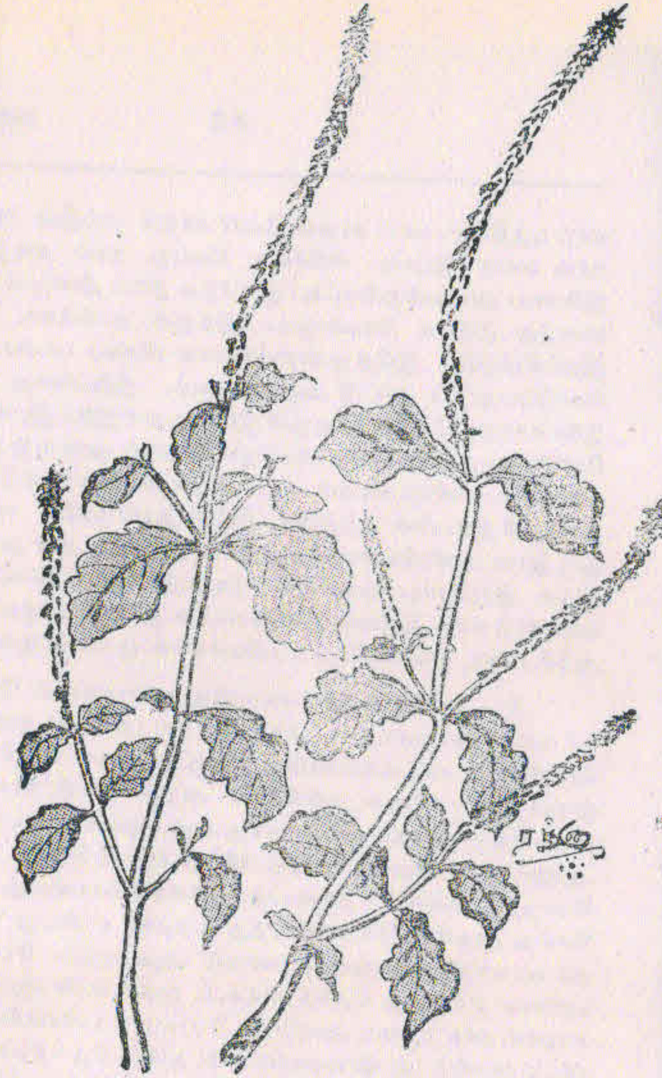
நம் நாட்டு சம்பிரதாயபடி, சவத்தின் பின்னே மயானம் வரையில் செல்லும் உற்றார் உறவினர்களுக்கு சவ அடக்கத்தின் போது சுருட்டு கொடுப்பது இன்னும் பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. வாசகர்களே! இதன் தத்துவம் தெரியுமா? சவமாகி விட்டவரின் பெருமையை மனம் நினைக்கிறது. ஹூம்! என்ன வாழ்வு இது. இறுதியில் ஒரு பிடி சாம்பல் தானே! என்று உலக வாழ்க்கையில் விரக்தியடைகிறது. இப்படி வெறுப்படைந்த மனதைத் திருப்ப வேண்டிதான் சுருட்டை புகைக்க கொடுக்கிறார்கள். இந்த சுருட்டைப் புகைத்து சாம்பலைப் பார்த்ததும் ஒருபிடி சாம்பல் தத்துவம் மறைந்து, வீடு என்ன ஆயிற்றோ! மாடு என்ன ஆயிற்றோ என்று மயானத்திலிருந்து வீடு திரும்புகின்றனர் அல்லவா?

இவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த பிரம்மபத்ரம் மீண்டும் நல்லதா? கெட்டதா? என்று திருப்பிக் கேட்கவேண்டாம் எதற்கும் அளவு உண்டு அல்லவா, ஜீலேபியானாலும் அளவு மீறினால் இப்படிதான். புகையிலைக்கும், புகையிலையால் வந்த, நரம்புத்தளர்ச்சியும், இருதயத்தில் கோளாறுகள் மற்றும் புகையிலை விஷம் உடம்பிலிருந்து முறிந்துவிட, அகத்திப்பூவை மட்டும் நெய் பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பாட்டில் நாலு நாள் சாப்பிட்டால் புகையிலையால் வந்த

நாய்க்கு உருவி!

நாய்க்கு உருவி என்ற மூலிகைக்கு தற்காலம் நாயுருவி, நாயரஞ்சி என்று வழங்கி வருகிறது. குத்துச் செடியினத்தைச் சேர்ந்த இது இந்தியாவெங்கும் ஏராளமாகவும், தன்னிச்சையாகவும் வளர்ந்து வருகிறது. நம்நாட்டு சித்தர்கள் இதனை "நாய்க்கு உருவி" என்று சிலேடையாகவே குறிப்பிட்டுள்ளனர். நாய்க்கு உள்ள விஷதன்மையை உருவிக்கொண்டு வரும் சக்தியுள்ளது என்பதால் இப்பெயர் வந்திருக்கக்கூடும். உலக பந்தபாசங்களில் சிக்கிய மனிதன் தனக்கு கோபம்வந்தபோது, நாயே! பேயே என வசைமொழி பாடுகிறான். ஆனால் நாயைப்போல அன்பு காட்டும் சக்தி அடியேனுக்கில்லையே என்று இறைவன்பால் நின்று "நாயினும் கடையனே" என்று ராமலிங்க அடிகள் தன்னை தாழ்த்தி வேண்டுகிறார். வெறி பிடித்த நாய் கடித்து விட்டால் மனிதன் இறந்துவிடுகிறான். ஆனால் ஆசை என்ற வெறி ஏற்பட்ட மனிதன் பிறருக்கு எவ்வளவு தொல்லைகளை தருகிறான். கொல்லாமல் கொன்று, கடிக்காமல் கடித்து சித்ரவதை செய்துவிடுகிறான்! ஆசையெல்லாம் அடக்கி சாத்வீக எண்ணங்களை தோன்றச் செய்யும் தெய்வ சக்தியுள்ள மூலிகைகளில் நாயுருவியும் ஒன்று.

இம் மூலிகை சுமார் ஒரு நாயின் உயரத்திற்கு மேற்படாமல் வளரும். இதனுடைய இலை சுமார் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு செழிப்பாக வளரும் இடங்களில் அதைவிட பெரியதாயும் மணித்தக்காளி இலையைப் போலவே இருக்கும். இளம் செடி முற்றி இலைகளை விட்ட பிறகு நீண்ட குச்சிப்போன்ற கதிர்களை விடும். இந்த கதிர்கள் நெற்கதிர்போல் நீளமாகி சுமார் 6 அங்குல முதல் 15 அங்குலம் நீளமாகி பசுமை நிறத்துடன் காணும். முற்றிய பிறகு விதைகள் பெருஞ்சீரகம் போல் சிறிது பருமனாகி "ஒரு மெல்லிய கயிற்றில் கொசுக்கள் அடர்த்தியாக உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பது போல" இருக்கும். காய்ந்த விதையின் பின்புறம் கூர்மையான முள்போன்ற உமிகள் இணைந்துள்ளபடியால் விதை மேல்


நாய்க்குருவி

எது பட்டபோதிலும் அதில் உருவி தொத்திக்கொண்டு வேறு பல இடங்களுக்குச் சென்று தன் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொவளும். இந்த விதையை அடிக்கடி கிராம புறங்களில் உள்ள நாய்களின் மேல் காணலாம். ஆண் நாய்கள் சதா திரிந்து மோப்பம் பிடித்துக் கொண்டே போய் தன் உயரத்துக்கு சமமான ஒரு பொருளின் மேல் ஒற்றைக்காலைத் தூக்கி சிறுநீரை அடிக்கும். இப்படியே நாயுருவிச் செடி அருகே சென்று சிறுநீரை அடித்துவிட்டு வேகமாக திரும்பும்போது உடல் கதிர்மேல் பட்டு சட சடவென உருவிக்கொள்ளும். இதனாலும் இந்த செடிக்கு நாய்க்கு உருவி என்று வந்திருக்கலாம்! நாயுருவியில் இரண்டு விதமுண்டு. ஒன்று செடிக் காம்பு, இலை, கதிர் யாவும் பசுமையாகி இலை நரம்பின் இடையே சற்று வெளுத்து காணும். இதனை வெண் நாயுருவி என்றும், மற்றொன்று காம்பு, இலை, ஓரங்கள், நரம்பு, கதிர் யாவும் சற்று சிவந்த நிறமாக இருக்கும். இதனை செந்நாயுருவி என்றும் சொல்வதுண்டு. இரண்டின் குணமும் பொதுவாக ஒன்றுதான். என்றாலும் செந்நாயுருவிக்குத்தான் விசேஷ குணமும், தெய்வீகத் தன்மையும் உண்டு என்பதை நமது பண்டைய சித்தர்களின் நூலில் காணக் கிடக்கிறது.

இதன் பொதுவான குணம் : யாதெனில் சிறுநீரை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற நெருஞ்சில் போலவே வேலை செய்யும், சீதளத்தைப் போக்கி உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். தளர்ந்த உடலை தேற்றும். முறை ஜீரங்கள், க்ஷயரோகத்தில் தேக உஷ்ணத்தைக் குறைத்து தீவிர சுவாசத்தை தணிக்கிறது. மேலும் மாதருது (பெண்களுக்கு) தடை உண்டான போது உதிரச்சிக்கலை உடைத்து வழக்கப்படி வெளியாக்கவும், பிரசவம் ஆன மாதர்களுக்கு கருப்பாசயத்தில் தேங்கிய அழுக்குகளையும், குற்றத்தையும் நீக்கவல்லது. அத்துடன் அதிவியர்வை மேக ஒழுக்கு, நுரையீரலைப் பற்றிய கபம் இருமல் போன்ற வியாதிகளுக்கும் ஏற்றது. மிக முக்கியமாக வெறிநாய்கடி விஷத்தைப் போக்கும். விரைந்து கொல்லும் விஷமுடைய பாம்பு கடிகளுக்கும், காது இரைச்சல் காது மந்தம், சப்தம், பல்வலி சிற்சில பைத்தியரோகம், கண் படலம், (சாளேசுரம்) விஷக்கட்டிகள் ராஜபிளவை போன்றவைகளையும் குணமாக்க வல்லது.

முறைவிபரங்கள் : ஒரு இளம் செடியை (கதிர்விடாதசெடி) வேருடன் எடுத்து மண் தூசிகளை நீர் கொண்டு அலசி யாவும்

சிதைத்து மண் பாண்டத்தில் 1 படி தண்ணீர் விட்டு இதையும் போட்டு கொதிக்க காய்ச்சி 8க்கு 1 படியாக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டுமுடக்கு வீதம் தினம் 2, 3 வேளைகுடித்து அள வோடு பருகி வரலாம். உஷ்ணமானல் சிறிது காய்ச்சிய பசும் பாலும் சர்க்கரையும் அளவோடு சேர்த்து பருகிவரலாம். இதனல் தடைப்பட்ட மூத்திரம் வெளியேறி உடலில் உள்ள நீரையெல் லாம் வடித்து விடும். ஊது காமாலை, நீரேத்தம், பித்த பாண்டு, ரத்த மூலம், முறை ஜீரம், சூதக தடை, பேதிகள், பிரசவத் துக்குப்பிறகு உதிரம் சரிவர படாதவர்கள், அதிவியர்வை, இருமல் ஆகியவைகளுக்கு மூன்று முதல் நான்கு நாள் வரை கொடுக்க தீரும். ஆனல் இதை பிரதி தினமும் பசுமையான மூலிகையில் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் இது கிடைக்காத சம யம் வேண்டிய அளவு செடியைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தி ஒன் றிரண்டாய் இடித்து தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி மூன்று வேளையாக சிறிது பனங்கல் கண்டு (அல்லது) சர்க்கரை கூட்டி பருகிவர மேல் குறிப்பிட்டவைகள் நீங்கும்.

1. இலை : செழிப்பான இலைகளை எடுத்து மைபோல அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் எரு மைத்தயிரில் கலந்து கொடுக்க, ரத்த மூலம், சீதபேதி சிறுநீருடன் நூல் போன்றுவரும் தாது (தந்திமேகம்) யாவும் தீரும். இதையே கட்டிகள், புண் புரைகளுக்கும் ராஜபிளவை கட்டிகளுக்கும், நாற்ற மெடுக்கும் பழைய புண்களுக்கும் வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும். பசும் தளிர் இலைகளை பறித்து வாரம் ஒரு முறை பருப்புடன் நெய் சேர்த்து பகல் உணவில் கொள்ள நுரையீரல் கப சம்மந்தப்பட்ட நோய்களும், தீவிர சுவாசம் தணிந்துள்ளது. இலையை இடித்து சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபபின் எடுத்துக் கொண்டு காது மந்தம், பேரிறைச்சல், செவிடு, வலிகளுக்கு இரண்டு வேளையாக 5 துளி விட்டு வந்தால் நாளடைவில் குணமாகிவிடும். இந்த எண்ணை சதா மூக்கில் சளி ஒழுகிக் கொண்டிருப்பவர் (பீனிசம்) 10 துளி விடலாம். சளி ஒழுகி ரணமான இடங்களில் இந்த எண்ணை தடவி வர அவை ஆறிவிடும். இலையின் சாறு வெறிநாய் கடியின் விஷத்தைமுறிக்க

லாப் பத்தியம், பால் சாதம், மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு ஏழு நாள் வரை இப்படி சிகிச்சை செய்து நாய் கடித்த இடத்தில் இலையை அறைத்துக்கட்டி, குளிர்ந்த நீரில் தினமும் 1 மணி நேரம் வைத்து இருக்க வேண்டும். இதனல் நாய்க்கடி விஷம் நீரில் இறங்கிவிடும். இதே முறையில் சகல விஷப் பாம்பு கடிகளுக்கும் கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இலைச்சாறு வரும் அளவு இலை காணாத போது நாயுருவி இலை, துளசிஇலை இரண்டும் சமமாக சேர்த்தரைத்து (மைபோல்) நெல்லிக்காய் அளவு இருவேளை தினம் கொடுக்க, வண்டு கடிகள், பூச்சி கடிகளுக்கும் கொடுத்து வரலாம். நாயுருவி இலையின் மத்தியில் இஞ்சி துண்டுகளை வைத்து அதை ஒரு இரவு பணியில் வைக்க இஞ்சி சுத்தியாகி நார் அற்றுப்போகும். இந்த இஞ்சியை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சுரம் இருமல், சளி சுவாச உறுப்பு தொந்தரவுகளுக்கு 10 அரிசி எடை வென்னீரில் உபயோகிக்க குணமாகும்.

2. நாயுருவி இலை சகலவித கண்பார்வை ரோகங்களுக்கும் ஓர் வரப்பிரசாதமாகும். முற்காலத்தில் பார்வை குறைவு என்பதை வெளிக்தக் காட்டிக்கொள்ள அஞ்சுவார்கள்! பிரிட்டிஷ் ராணி ஒருவருக்கு பார்வை மங்கிற்று. அந்த அரசி விரும்பியிருந்தால் வித விதமான ரகங்களில் மூக்கு கண்ணாடிகள் தயாராகியிருக்கும். ஆனல் ஓர் அழகிய மயில் விசிறியின் நடுவில் கண்ணாடியைப் பொருத்தி கையில் சதா வைத்து விசிறிக்கொள்வது போல் பாவனை செய்து அதன் வழியாக பார்த்து வந்தார் என்பது மேனாட்டு சரித் திர வரலாறு. ஆனல் தற்காலம் ஆடவரும், பெண்டிரும் கண் பார்வை நன்றாகத் தெரிந்தால்கூட மூக்கு கண்ணாடியை ஓர் அழகு சாதானமாக (நகை அணிவது போல) உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்! உண்மையில் கண் நன்கு தெரிந்தாலும்கூட ஏதோ ஒரு காரணத்தை வைத்து நவீனரக பிரேம் போட்டு கண்ணாடிகளை மூக்குத்தண்டுக்கு பாரம் சுமக்க வைத்து விடுகிறார்கள்! கண் களுக்கு கண்ணாடி வேண்டாம் என்பவர்கள் பார்வை மங்கும்போது நாயுருவி இலையில் செய்த அஞ்சனம் தீட்டி வரலாம். அத்துடன் கண்ணாடி போட்டு அலுத்து விட்டவர்களும் இதை போட்டுவர கண் பார்வை திரும்பக்கூடும்.

முறை விபரம் : மழை பெய்து இலை செழிப்பாக வளரும்கா லத்தில் இலைகளை நிறையசேகரித்து இடித்துச் சாறுபிழிந்துக் கொள் ளவும். இந்த சாற்றை மெல்லிய பருத்தி நூல் துணியால் நனைத்து

பிழியாமல் அப்படியே உலர்த்தவும், இப்படி 7 முறை தோய்த்து அதே துணியில் மேற்படி சாறுகளை ஏற்றி உலர்ந்தவுடன் திரியாக சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு பசு நெய்யைப் பழகிய மண் அகலில் விட்டு சுருட்டி வைத்த திரியை அதில் போட்டு விளக்கு போல ஏற்றி எரியும் புகையை வேறுஒரு ஓட்டில் விளக்கெண்ணை தடவிப் பிடித்து வந்தால் புகை நிறையப் படியும். மேற்படி புகையாவும் வழித்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் எடுத்து சித்தா மணக்கெண் ணையை அளவாக சேர்த்து மைபோல செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை கண் இமையில் மைதீட்டுவதுபோல தீட்டி வந்தால் பார்வை கோளாறுகள் யாவும் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

விதை : நாள்பட்ட பேதி, சீதபேதி, ரத்தம் கலந்து காணும் பேதிகள் ஆகியவற்றிற்கு நாயுருவி விதையை கால்பலம் அறைத்து பசும் பாலில் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை 2 நாள் சாப்பிட தீரும். மூலம், மூளை மூலம், ரத்த மூலம் இவைகள் குணமாக விதையை தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சிறு துத்திக்கீரையை நெய்யில் பொறித்து அதனுடன் மேற்படி தூளை அரை பலம் கலந்து சாதத்து டன் பகலுணவில் சாப்பி[illegible] யாவும் பூண்டோடு அறுந்துவிடும். நாயுருவியின் விதையை சாதம்போல சமைத்து சாப்பிட பசி எடுக்காது. 1 வாரம் வரையில் அன்ன ஆகாரமின்றி உடம்பு தெம்புடன் ஆயாசமின்றி இருக்கலாம். மறுபடி நல்லபசி எடுக்க வேண்டுமானல் மிளகு வறுத்து கஷாயம் போட்டு குடிக்க பசி எடுத்து சாப்பிடலாம்.

வேர் : நாயுருவி வேர் பச்சையாக தினமும் எடுத்து அதில் பல் துலக்கிவர, பல் சுத்தமாகி முக வசீகரமும் ஏற்படுகிறது. அது மட்டுமா? மனோதிடமும், உடல் பலமும், ஆயுள் விர்த்தியாகி, லக்ஷ்மி கடாட்சம் உண்டாகும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடைக்கின்றன. இதில் அடியேனுடைய அனுபவம். சிறுவயதில் 16 நாள் தொடர்ந்து நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கினேன். அதன் பின் ஒருவாரத்திற்குள் யான் ஆற்றில் குளித்துக் கொண்டிருந்த போது நிர்மலமான தண்ணீருக்குள் கண்ணை திறந்துபார்த்தபோது பளிச்சென்ற ஒரு வஸ்து தென்பட்டது. அதை எடுத்துப்பார்க்க ஒரு பொன் மோதிரம். இது போலவே எனது வைத்திய நண்பர் ஒருவர் மேல்படி வேரினல் 30 நாள் செய்ததில் ஒரு கை கடிகாரம்

பொன் சங்கலியுடன் மண்ணில் புதைந்து கிடைந்தது கண்டெடுத் ததாகச் சொன்னர். பொன்னுக்கும் நாயுருவிக்கும் ஏதாவது பூர்வீக சம்மந்தம் உண்டா? என்றும் வாசகர்கள் கேட்கலாம் அது உண்டோ இல்லையோ! ஒரு விஷயம் உண்டு "அதாவது பொன் னுக்கு உடையவன் புதன்" என்று நம்நாட்டு சோதிடக்கலை சொல் கின்றன. அந்த புத பகவானின் பிரிய மூலிகை தான் நாயுருவி! வேள்விகளுக்கு ஹோமம் வளர்ப்பதற்கும் சமிதைக் கட்டுகளில் நாயுருவி சேர்ப்பது நமது நாட்டு வழக்கமாகும். நாயுருவி வேரால் தினசரி பல் துலக்குவோருக்கு ஒரு எச்சரிக்கை. உஷ்ண பதார்த் தங்கள், காபி, டீ, புகயிலை, மாமிச உணவு முதலானவைகளை சேர்ப் பதால் பலஹீனம், கோழைத்தனம் மூதேவி இதுமட்டுமா? உஷ்ண சம்மந்த நோய்களையும் உண்டு செய்யும். ஆகவே நாயுருவியை கையால் தொடுபவர்கள் மனோசுத்தம் உடல்சுத்தம் குளிர்ச்சியான பால், தயிர், நெய், பழம் போன்றவைகளுடன் ஒழுக்கமுடனிருந் தால், தெய்வத்தன்மை நம்மீது ஒலிவீசும் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே நாயுருவி வேரைக் கொண்டு தவருமல் 40 (1 மண்டலம்) நாள் பல் துலக்கி அந்தக் குச்சிகளை ஒரே இடத்தில் போட்டு வைத்து பின்பு யாவும் கொளுத்தி சாம்பலாக்கி அதையும் பல் துலக்கி வர சகலமும் வசியமாகும் என்பது சாஸ்திர சம்மதம்.

வசகர்களே! நாயுருவி தெய்வ அம்சம் பொருந்திய மூலிகை மட்டும்அல்ல. அஷ்டகர்ம மூலிகையாகும். சென்னயுருவி செடிக்கு முறைப்படி காப்பு கட்டி மந்திரஞ் செபித்து எடுத்து குளிசமாடி எடுத்துவைக்க ஜெகமெல்லாம் வசியமாகும் என்று யாக்கோப்பு வைத்திய நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் வேரை பூச நக்ஷத்தி ரம், ஞாயிற்றுக்கிழமை கூடும் தினத்தில் காப்பு கட்டி விசுவாச முடன் தூப தீபங்காட்டி வேர் அறுந்து போகாமல் எடுத்து சுத்த மான இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு பிரசவமாகா மல் வெகு நேரம் வேதனைப்படும் ஸ்திரியின் இடுப்பில் ஒரு துண்டு வேரை கத்தரித்து வைத்தால் சுகப்பிரசவமாகிவிடும். பின்பு அந்த வேர் துண்டை ஆற்றில் குளத்தில் போட்டுவிட வேண்டும்.

மூலச்சாம்பல் : அடி வேர் முதல் இலைக்காம்பு விதையாவும் சமூலம் என்பது. இதை வேண்டிய அளவு எடுத்து உலர்த்தி எரித்து சம்பலாக்கி சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு மாதம் தலை முழுக்கு சரிவர காணத பெண்களுக்கு காலை மாலை 5 அரிசி எடை

தேனில் கொடுத்துவர சூதக தடை விலகி சரிவர ஆகும். இந்த அளவு பிரசவித்த மாதர்களுக்கும் உதிரச்சிக்கல் உண்டாகும்போது கொடுக்க 3 நாளில் கருப்பாசயம் சுத்தமாகும். மற்றும் இந்த சாம்பலில் இருந்து பிரண்டை உப்பு தயாரிப்பது போல் தயாரிக்க லாம். தெய்வீக சக்தியுள்ள மூலிகைகளில் உப்பு எடுத்து தீராத பல வியாதிகளுக்கு கொடுத்து பூரண குணம் செய்யும் வழக்கம் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே நம் நாட்டில் இருந்து வந்தது. இம் முறை ஓர் அரிய வரப்பிரசாதமேயாகும். இதை வெகு சுலபமாக யான் பொதுமக்கள் நலனுக்கு வெளியிட்டேன். ஆனாலும் பண் டைய காலத்து முனிவர்களிடம், தவசீகளிடம், சித்தர்களிடம் சிஷ்யர்களாகி வெகுகாலம் அவர் கால் கை பிடித்து உலகோர் நலனுக்கு வெளியிட்ட முறை என்பது பின்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

"காயுருவீச் சருகருந்தும் பெரியார் மாட்டுக்
காற்பிடித்துப் பணிபுரிந்து கண்ட பாகம்
நாயுருவீச் சாம்பல் படி பொன்ருனங்காய்
நந்துமேலிலேச் சாம்பல் படி யொன்ருகும்
சேயுருவீ பொழிசலமே படியாமைந்திற ...".

இப்படியாக முயற்சி மெய்வருந்தி ஆசாரமும், குருபக்தி விசுவாசமுங் கொண்டு செய்பவர்களுக்கே வெற்றியும் நற்பலனும் கிடைக்கும் என்பது கருத்து.

நாயுருவீ தேவையான செடியை எடுத்து உலர்த்தி கொளுத் திய சாம்பல் ஒரு படி, ஆண் பனை மரத்தின் பூ, மடல் (அதாவது நம் நாட்டில் கார்த்திகை மாதம் தீபத்தின் போது மாவிலி சுற்று வார்களே பனம் புழுக்கை அது பூக்கு முன்பு பாளை விடும்) அந்த மடல்களை சேகரித்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் ஒரு படி. ஆக இரண்டு படியும் ஒரு மண் பாண்டத்தில் 5 படி நீர்விட்டு 15 நிமிஷம் நன்ருய் கரைத்து ஒரு மூலையில் பானையை அசையா மல் வைத்து மறுநாள் பார்க்க வண்டல் யாவும் அடியில் தங்கி நீர் மட்டும் தெளிந்து காணும். இதை அப்படியே அசையாமல் மெல்ல நீரை மட்டும் வேறு ஒரு மண்பாண்டத்தில் இறுத்துக் கொண்டு வண்டலை எறந்துவிடுங்கள். இந்த நீரை இரண்டு பாக மாக பங்கிட்டு தனித்தனியாக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு மெல்லிய

பானை ஓடு அடுப்பில் வைத்து காயவைக்கவும். ஒரு பாகம் தெளிந்த நீரை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி மொண்டு காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும் ஓட்டில் விடவும். சிறிது நேரத்திற்குள் நீர் யாவும் சுண்டிவிடும். சுண்டும் தருணம் மறுபடியும் 1 கரண்டி விடவும். இப்படியாகவே அருகில்இருந்து முன்விட்ட நீர் சுண்டிய பிறகே விட்டு விட்டு ஒரு பாக நீரையும் எரித்தால் ஓட்டில் உப்பு காணும். அந்த உப்பு யாவையும் எடுத்து சுரண்டி வேறு ஒரு ஓட்டில் வைத்து மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து இரண்டாவது பாகம் வைத்து இருக்கும் தெளிநீரை அந்த உப்பின் மேல் சிறுக சிறுக ஊற்றி யாவும் சுண்ட எரிக்க வேண்டும். நீரை யாவும் எரித்த பிறகு கடைசியாக நீர் வற்றி போனவுடன் நாலு பிரட்டு பிரட்டி வறுத்து எடுத்து ஆறினவுடன் நன்ருய் அரைத்து காற்று புகாத புட்டியில் அடைத்து விடவும். இதை எவ்வளவு சுத்தமாக செய்கிருேமோ அவ்வவு சுத்தமாகி வெளுக்கும். சாதாரணமாக கடல்நீர்உப்பை குழந்தைகூட தனியாக நாவில்வைத்து சோதனை பார்க்காது. கடலுப்பு காய் கறிகளில் சேரும்போது தான் ருசி. அதுபோலவே மூலிகைகளில் செய்யும் உப்புக்கள்யாவும் மற்ருெரு துணை அனுபானத்துடன் சேரும்போதுதான் தீராத வியாதிகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். வெறுமனே உப்புதானே என்று நாவில் வைத்து ருசி பார்ப்பது முட்டால் தனத்தில் முதல் தரம் ஆகும்.

நாயுருவீ உப்பு அளவு 2 அரிசிஎடை தேன், நெய், புளித்த மோர், வெண்ணை முதலிய அனுபானங்களில் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இது பித்த உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு உள் உறுப்புகளில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. நுரையீரல், கல்லீரல் மூத்திரச் குண்டிக்காய் சிறுகுடல், முதலியவைகளில் உள்ள நுண் பூச்சிகளையும் ரணங்களையும் ஆற்றி பித்த உஷ்ணங் களை தணித்துவிடும். முக்கியமாக டியூபர்குளோசிஸ் என்று நுரையீரல் க்ஷயத்திற்கும், நீரேத்தம் குன்மம், பித்தபாண்டு ரத்த பித்தம், மற்றும் ஆஸ்துமா, காசம், மார்ச்சளி இவைகளுக்கும் உப யோகமாகும். க்ஷயரோக கிருமிகளுக்கு ஏற்றது நாயுருவீ உப்பு, தென்னங்கள்ளை நாயுருவி உப்புக்கு அனுபானமாக கொண்டு அந்தகாலத்தில் 40 நாள் விடாமல் கொடுத்தபோது தீராதக்ஷயம் குன்ம ரணங்கள், குடல் கட்டிகள் ஆகியவைகள் மறுபடியும் தலை காட்டாத படி குணம் செய்துள்ளனர். நாயுருவி உப்புக்கு

தூதுவளை, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய மூலிகை கஷாயங்கள் துணைமருந்தாக உபயோகப்பதில் சிறப்பான பலன் கொடுக்கும்! கடற்கரையோரங்களில் உள்ள நாயுருவியை எடுத்து உப்பு செய்யும் முறைக்கு உபயோகித்தால் உப்பு வராது. கடற்காற்று படும் மூலிகைகளில் உப்புச் சத்து கிடைக்காது என்பதை அவசியம் தெரிந்து வைத்தல் நல்லது.

நாயுருவிக்கு நம் நாட்டு தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் பல பரிபாஷைகள் உள்ளன. முக்கியமாக மாமுநி, சிறுகடலடி, கொட்டாளி கேகரிகம், கிருஷ்ணப் பன்னி, வீட்டிருக்கி, படருருக்கி, சேகரி, நாயரஞ்சி, சுவாணம், கதரி, சனம், சகரிகம், காஞ்சரி, கரமஞ்சரி, சிகிகிரகம் என்பனபோன்றும் இன்னும் பலபெயர்களும் ஆகும்.

சமஸ்கிருத மொழியில் இதை அபமார்க்கி என்று சொல்லுவார்கள். மார்க்கம் என்ருல் வழி என்று பொருள். அப சகுனம் அப மார்க்கம் என்பது கெடுதலானவை. ஆகவே மனிதனின் மனம் கெடுதல் வழி பற்றும்போது இந்த அபமார்க்கி நல்வழிக்கு கொண்டு வரவும் கூடும் என்பது கருத்தாக இருக்கலாம். ஆயூர் வேத விற்பனர் வங்கசேனர் என்ற மஹரிஷி இதனை பைத்திய ரோகங்களுக்கு கொடுக்க மிகுந்த பலன் கொடுப்பதாக அவர் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஹோமியோபதி முறையிலும் நாயுருவி உபயோகிக்கப் படுகிறது. இதனை "அச்சிராந்திஸ் அஸ்பீரா" Achyranthcs aspera என்பார்கள். முக்கியமாக காலராவுக்கு சிறந்த மருந்து. மற்றும் நாற்றமடிக்கும் ரணங்கள், தீராத பேதி, ராஜபிளவை, விடாத வாந்திபேதிகள் நின்று இருப்பதாக வங்காள ஹோமியோபதி டாக்டர் மஹேந்திரலால் சர்க்கார் எம். டி. கூறுகிருர். எனவே தெய்வசக்தி மூலிகையான நாயுருவியை நம்புவோர்களுக்கு ஆசைகள் அடங்கி அன்பு வழி திறந்து சாத்வீக குணம் உண்டாகும் என்பதில் ஐயமுண்டோ?

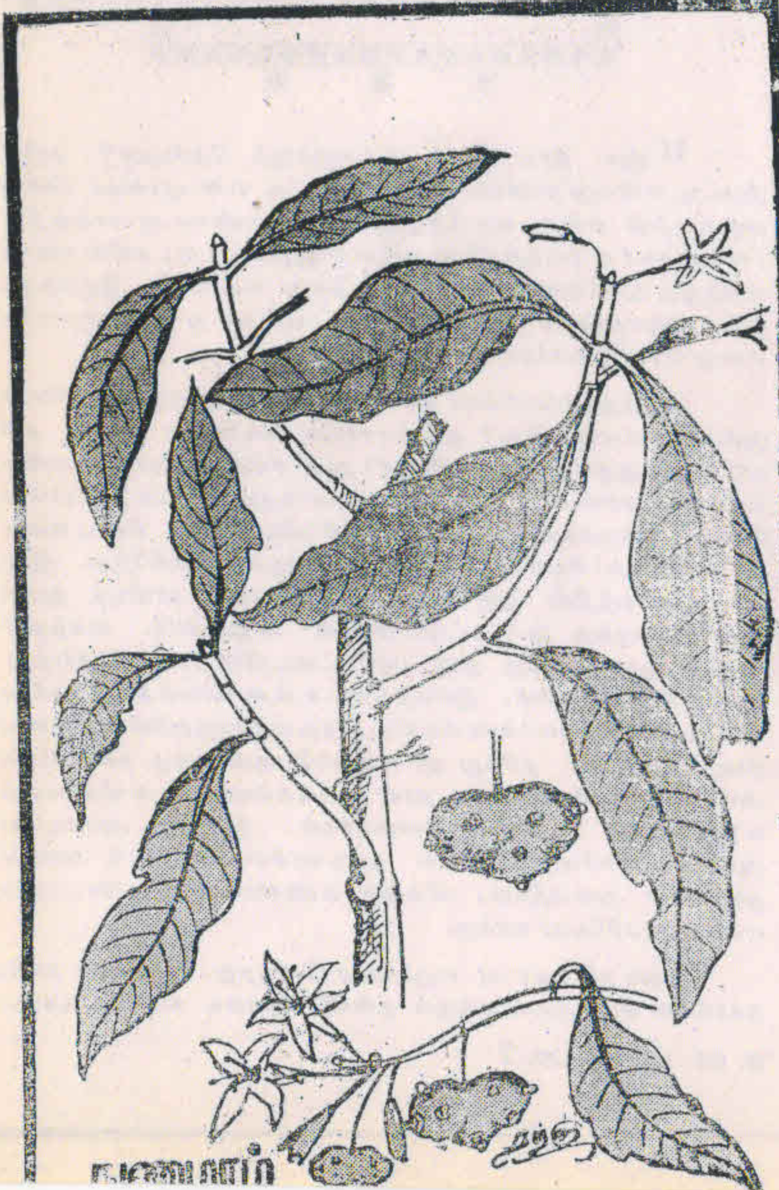


மஞ்ச நீராட்டி!

மஞ்ச நீராட்டியை உங்களுக்குத் தெரியுமா? மஞ்ச நீராட்டி என்பது நாளடைவில் மஞ்சனுட்டி என்பதாகவும் பின்பு மஞ்சணத்தி என்று மருவி இருக்கலாம். பண்டைய காலத்தில் ரசாயனகலர் உற்பத்தியில்லாதபோது இதன் பட்டைகளில் சாயம் எடுத்துத் துணிகளுக்குக் கலர் போடுவது வழக்கமாக இருந்தது. இந்த மஞ்சணத்திக்கு நம்நாட்டு வழக்கப்பெயர் நுணா (நுணாமரம்) என்று சொல்லுவார்கள்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் அன்னியப் பொருளை விரும்பி வரவேற்கும் காலமல்லவா இது? அதில் ரசாயன கலர்களும் ஒன்று. தற்காலத்துத் துறவிகள் (சன்னியாசி) ஆர்ட்சில்க், நைலான் போன்ற மெல்லிய காவி கலர் துணிகளை அணிந்துக் கொண்டு ரோல்டு கோல்டு மூக்குக்கண்ணாடியும் வெள்ளிப்பிடி போட்ட பிரம்பு கைத்தடியுடன் காட்சியளிப்பதை நாம்அனைவரும் காண்கிருேம். இதுவும் நாகரீகத்தில் ஒரு ரகம். முன்பெல்லாம் காவியத் துணி அணிந்தவருக்கு ஒரு கட்டுப்பாடான விதியுண்டு. கைத்தறி பருத்தி ஆடைகளுக்கு நுணா மரப்பட்டையின் சாயம் தோய்த்து காவி உடுத்துவார்கள். இல்லறத்தில் உள்ள மக்கள்கூட, தெய்வ பிரார்த்தனை செய்யும்சமயங்களில் இந்த மஞ்சணத்தியின் தயவை நாடி காவியுடை தரித்து ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுக்கு காவடியோ அல்லது ஏழுமலையானுக்கு தாள் பூட்டிக்கொண்டோ வீதி வலம் வந்து ஸ்தல யாத்திரை செய்வார்கள். இன்றும் அப்படியே அனுஷ்டிப்பவர்களும் உண்டு. நுணா மரச்சாய வஸ்திரம் அணிவதால் மன அமைதியும், பரிசுத்த எண்ணங்களும் உண்டாகும் என்பது பெரியோர் வாக்கு.

நுணா நடுத்தர மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. காடுகள் நாடு, நகரங்கள் கிராமங்கள் எங்கும் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது.



அடிமரம் மங்கிய கரு மஞ்சள் நிறமாகவும், மரப்பட்டை பாளம் பாளமாக வெடிப்புகளையுடையதாகவும் கரடு முரடாக இருக்கும். இலை சுமார் 4, 5 அங்குல நீளமும் 2 அங்குல அகலமும் உடையதாகி, இளம் இலை முற்றிய இலை பசுமையாகவும், பின்பு பழுத்து மஞ்சள் நிறமாகி கீழே உதிரும். இதனைக் கண்ணுறும் போது நமக்கும் இளமை, வாலிபம் முதுமை ஏற்பட்டு, நமது வாழ்க்கையும் முடிவடைந்து விடும் நினைவு உண்டாவது சகஜம் தானே! இதன் பூ சுத்த வெள்ளையாக- மல்லிகை ஒற்றை அடுக்கு போல ஐந்து இதழ்கள் விரிந்து நல்ல வாசனையுடையதாக இருக்கும். காய் உருண்டையாக பசுமை நிறத்துடன் அதில் பல சிறு முழி (உருளை) கண் விழிகள் போன்று அழகாக இருக்கும். இந்தக் காய்களை சிறுவர்கள் பறித்து தென்னங் குச்சிகளோடு இணைத்து ரதம் தேர் போன்றவைகளைச் செய்து எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதொரு கற்பனை வடிவங்கள் சமைத்து விளையாடுவார்கள். நுணாக்காய் பழுத்ததும் கருமை நிறமாகி காற்றடித்தால் கீழே விழுந்து நசுங்கும். பழம் இனிப்பாக இருக்கும். கிராம மக்கள் இதனை உண்பதும் உண்டு காக்கை போன்ற பறவை இனங்களுக்கு இப்பழம் இயற்கை உணவாகும்.

நுணா மர உபயோகம் எண்ணிலடங்காது. முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு கடுமையாகக் காணும் தீவிர வியாதிகளில் ஒரு தாய் போல் நின்று பாதுகாக்கக்கூடியது. பொதுவாக இதன் குணம் பாதுகாக்கக் கூடியது. பொதுவாக இதன் குணம் யாதெனில் உஷ்ண வியாதிகள் உடம்பின் உட்சூடு, வெப்பம் தணிக்கும் வீக்கங்களைக் கரைத்து விடும். வயிற்று வீக்கங்கள், உள்ளுறுப்புகள், வயிற்றுக் கோளாறு சம்பந்தமாக மாந்தம், பசியின்மை, சோம்பல் முதலியவைகளைப் போக்கி உடல் சுறுசுறுப்பு தந்து உரம்பெறச் செய்யக்கூடியது. இலை பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறுகளில் பயன்படக்கூடியது.

குழந்தை நோய்களுக்கு

இலை, தமிழ் நாட்டின் மாபெரும் சித்தநூல் 'பால வாகடம்' என்பதில் இலையை வெகுவாக புகழ்ந்து எழுதப்பட்டுள்ளது. குழந்தை வியாதிகளுக்கென்றே இறைவன் சிருஷ்டியில் உண்டாக்கப்பட்ட இயற்கை மருந்துகளில் நுணா இலையும் ஒன்றாகும்.

குழந்தைகளுக்குகாணும் தீவிர (கடுமையான) வியாதிகளில் மாந்தம் என்பது ஒன்று. இதில் பலவிதம் உண்டு. உப்பு மாந்தை, கணமாந்தை, மூச்சை இழுக்கும்போது மார்பு விலாப்பக்கங்களில் பள்ளம் விழுதல் போன்றவைகளுக்கு அள்ளு மாந்தை, குண்டிக்காய் அச்சரம் என்று சொல்வதுண்டு. மற்றும் உளை மாந்தம், போர் மாந்தம், பீச்சாங்குழல் அடித்த மாதிரி வயிற்றிலிருந்து வேகமாக வரும் பேதி, மற்றும் சகல மாந்த, கண ஜுரங்களுக்கு நுணா இலைச்சாறு மிகுந்த பயன் தர வல்லது.

முறை விபரம்

(1) நல்ல பசுமையான நுணா இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு பங்கு, உத்தாமணி இலைச்சாறு, நொச்சி இலைச்சாறு, பொடுதலை சாறு ஆகியவை மூன்றும் ஒரு பங்கு சேர்த்து யாவும் ஒன்ருகக் கலக்கி 6 மாத குழந்தைகளுக்கு வேளை ஒன்றுக்கு அரை சங்களவு (40 முதல் 60 துளி) 1 வருடத்திற்கு மேல் 2 வயதுள்ள குழந்தைக்கு அரை சங்களவும், 3 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு சங்களவு ஆக நாள் ஒன்றுக்கு 3 முதல் 4 வேளை இரண்டு முதல் மூன்றுநாள் நோய்க்கு தக்கபடி கொடுத்துவர சகல மாந்த ரோகமும் தீரும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களுக்கு வாயை கட்டிவிட வேண்டும். "வாயைக் கட்டினவளுக்கு பிள்ளையும், வயிற்றைக் கட்டினவளுக்கு கணவன்" இது நம்நாட்டு பழமொழியல்லவா? குழந்தை நோய் நீங்க, தாய்க்கு பத்தியம் அவசியம். சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, மிளகு ரசம், துவரம்பருப்பு துவையல் போன்றவை மட்டும் சேர்ப்பதால் மேலே குறிப்பிட்ட மாந்த நோய்கள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தபோதிலும் குணமாகிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை பசுமையான இலைகளை தினமும் கொண்டு செய்து உபயோகிப்பது நல்லது. இப்படி செய்ய வசதியற்றவர்கள் கீழ்கண்ட முறைபடி தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் வேண்டும்போது கஷாயம் தயாரித்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(2) முற்றிய நுணா இலை, உத்தாமணி இலை, நொச்சி இலை, பொடுதலை ஆகிய நான்கையும் சுத்தம் செய்து பழகிய வாயகன்ற சட்டியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல், நன்ருக கருக்கி, கருகிய உடன் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதே சட்டியில் சுக்கு, மிளகு,

சீரகம், ஓமம், பெருங்காயம் இவைகளை ஒவ்வொன்றாய் நல்லெண்ணெய் விட்டு சிவப்பாக வறுத்து எடுத்து யாவும் ஒன்றாய் இடித்து தூள் செய்து காற்று புகாத புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மேசைகரண்டி அளவு தூளை ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக முடிச்சு கட்டி அரை குவளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி சுண்ட எடுத்து மேற்சொன்ன அளவுபடியே குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவர மாந்த கணை ரோகங்கள் யாவும் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

வெண்குட்டம் நீங்க

(3) யானை வணங்கி என்ற கட்டுரையில் வெண் குட்டத்திற்கு ஒரு முறை குறிப்பிட்டது வாசகர்களுக்கு ஞாபகமிருக்கலாம். அது போல் நுணா இலையிலும் ஒருமுறை உண்டு. நுணா இலை துளிர் முற்றிய இலை, பழுத்த இலை யாவும் சமமாக எடுத்து சுத்தம்செய்து தண்ணீர் விடாமல் மைபோல அரைத்து ஒரு தேங்காய் அளவு எடுத்து அதனுடன் 1 பலம் காட்டுச்சீரகமும் அரைத்து சேர்க்கவும். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான எள் எண்ணெயை 1 கிலோ கிராம் விட்டு மேற்படி அரைத்த இலையை அதில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து சிறுதீயாக எரியவிட வேண்டும். தீ சிறிது அதிகமானாலும் நுரைத்துப் பொங்கி வழிந்து கீழே போய்விடும். வாணலி பெரியதாக இருப்பது நல்லது. அடியில் தங்கும் இலைகற்கத்தை அடிக்கடி கிளறி விட்டுக்கொண்டே வரவும். எண்ணெயில் உள்ள ஈரப்பசை எல்லாம் சுண்டி வந்தபின் வாசனை ஒருவிதமாக அடிக்கும்.

அடியில் இருக்கும் கற்கத்தை கரண்டியில் எடுத்துபார்க்கும் போதுமெழுகுபோல் கையில்ஓட வேண்டும். கரகரவென்று தட்டக் கூடாது. அந்த பக்குவத்தில் எண்ணெயை இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, வடிகட்டி கற்கத்தை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். எண்ணெயை புட்டியில் எடுத்துவைக்கவும். உபயோகிக்கும் முறை கற்கத்தை (அடிவண்டல்) சுண்டைக்காய் அளவு பாலுடன் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். எண்ணெயை வெண்மையான புள்ளி வட்டங்கள் சர்மத்தில் விழுந்த இடங்களில் தடவி வர வேண்டும். இப்படி 1 முதல் 2 மண்டலம் சாப்பிட வெண் குட்டங்கள் தீரும்.

நுணுகாய் பற்பொடி

காய் :— நுணுக்காய் பற்களைப் பாதுகாக்கக்கூடியது. பல் சொத்தைவிழுதல், பல்வலி எவ்வளவு கஷ்டமானாலும் சரிசெய்யும். அத்துடன் தந்தரோகங்களுக்கு தற்காலம் என்னவோ ஆங்கிலப் பெயர் கொடுத்து பற்களை பிடுங்கிவிடுவதுதான் சிறந்தது என்று பயமுறுத்தி நவீன பல் டாக்டர்களால் சிபார்சு செய்வதுடன் பல் பிடுங்கப் பணம், பொய் பல் கட்டவும் பணம் இப்படி பணச்செலவு மட்டுமோ? தினமும் பகலில் போட்டுக்கொண்டு இரவில் கழட்டி வைக்க வேண்டும். ஈஸ்வரா! இதென்ன சோதனை? நம் நாட்டு மக்களுக்கு. பல் போனால் சொல் போச்சு அல்லவா? தந்த ரோகங்களே வராமல் தடுக்கவும் தகுந்த மூலிகைகள் நம் நாட்டில் உள்ளதை மறந்து விட்டார்களே! நுணுக்காயை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முறை விபரம்

வேண்டிய நுணுக்காயை சுத்தமாகத் துடைத்து உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்து ஆட்டி அதனுடன் சாப்பாட்டில் சேர்க்கும் உப்பு சேர்த்து அரைத்து பிரண்டை அடை தட்டியது போல செய்து மண் அகல் சாணைககளை இரண்டு எடுத்து வாய்புறம் தேய்த்து காற்று புகாமல் இருக்கிறதா என்று ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்து இணைத்துப்பார்த்து அதனுள் மேல்படி அடையைவைத்து செம்மண் துணியால் சீலைசெய்து சாணக்கையை மூடி உலர்ந்தபின் வரட்டியின் மத்தியில் வைத்து தீமூட்டி புடம்போட்டு ஆறிய பின் எடுத்துத் தூள் செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். (காய் அரைத்த கற்கம் ஒரு தேங்காய் அளவுக்கு 15 வரட்டிக்கு புடம் போட போதும். இப்படி புட திட்டம் கூட்டியோ குறைத்தோ செய்யலாம்.) மேல்படி தூளைக்கொண்டு தினமும் பல் துலக்கிவர பற்கள் சம்மந்தமான நோய்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அவைகள் அனைத்தும் ஒழியும். பற்கள் உறுதியாகி பல் உபத்திரவங்கள் வராமலிருக்க ஓர் சிறந்த வழி. அடுத்தவருக்கும் சொல்லி வழங்குங்கள். இதனால் மிகுந்த புண்ணியமுண்டாகும். செய்து வெற்றி கண்டவர்கள் ரகசியமாக்கி வியாபாரம் செய்யவேண்டாம்.

பட்டை :— நுணப்பட்டையில் எண்ணெ காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்து வந்தால் மேகரணம், துடை இடுக்கில் வரும் கட்டிகள் (அரையாப்பு) சர்மரோகம் (கிரந்தி) கண்கள் மஞ்சள் நிறமாகி

வரும் முறை ஜுரங்கள், பித்த குன்மம், கழலைக்கட்டிகள், முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும். தன்வந்திரி என்ற சித்தர் இயற்றிய "தைல வருக்கம்—500" என்ற நூலில் நுணப்பட்டைத் தைலம் சிறப்பாக கருதப்படுகிறது.

நுணப்பட்டை தைலம்

முறை விபரம் :—முற்றிய நுணமரப் பட்டை 1 கிலோ எடை எடுத்து நன்றாக இடித்து அதில் நான்கு படி தண்ணீர் விட்டு முக்கால் படியாகும் வரை சுண்டக்காய்ச்சி நீரை மட்டும் எடுத்து அதனுடன் ஒன்றரைபடி நல்லெண்ணை, எலுமிச்சம் பழரசம் அரைபடி இளநீர் அரைபடி இவைகள் யாவும் ஒன்றாகக் கலக்கி மறுபடியும் சிறுதீயில் மேற்படி சாறுசுண்டி எண்ணையாகும் வரையில் காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்னானம் செய்யலாம். மேலே குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு சிறந்த முறை. காவிக்கலர் சாயம் துணிகளுக்கு தோய்க்க இதன் முற்றிய மஞ்சள் நிறமான பட்டைகளை வெட்டி உலர்த்தி எடுத்தபின் வென்னீரில் ஊறவைத்தால் அதில் மஞ்சள் நிற சாயம் இறங்கும். அதில் வெள்ளை நிற துணிகளை அழுக்கின்றிதோய்த்து உலர்த்தினல் சிவப்புமஞ்சள் நிறமான கலர் ஏறும். இதனை அணிவதால் சிற்சில உளநோய்கள் தீருவதாகவும் தெரிகிறது. வள்ளலார் காவி உடை பற்றி பெருமையாக கூறி இருக்கிருர்

வேர் :—நுணமரவேர் எடுத்து இடித்து அளவுடன் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கஷாயத்தை மட்டும் குடிக்க இரண்டொரு தடவை பேதியாகி மலத்தை வெளியே தள்ளும். இதனால் கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாது, மலச்சிக்கல் விலகும்.

துணிகளுக்கு இம்மரம் மஞ்சள் கலரை நீர் மூலம் ஏற்றுவதால் இதற்கு "மஞ்ச நீராட்டி" என்ற பெயர் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். காலப்போக்கில் மஞ்சணத்தியாக மாறிய நுணமர இலையால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தங்களும், வெண்குட்டங்களும், காயால் பல்ரோகங்களும், பட்டையால் ஸ்னானைதலமும், சாயமும் வேரால் மலமிளக்கவும் செய்யலாம் என்பதை வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

உன்மத்தம்

உன்மத்தம் என்ருல் பைத்தியம், சித்தப்பிரமை என்று பொருள். ஆனல் இங்கு குறிப்பிடுவது ஊமத்தைச் செடியைத் தான் உன்மத்தம் என்பது. சித்தப்பிரமை, பிரம்மஹத்திதோஷம் இவைகளை போக்கும் சக்தி இதற்கு உள்ளதாக பண்டைய நூல் களிலும், அதர்வண சாஸ்திரத்திலும் கூறப்படுகிறது. இதன் உப யோகம் தெரியாதவர் அநேகர் இருக்கக்கூடும். கத்தரிச்செடியின் அளவே வளரும் இது. பழைய காலத்து கிராமபோன் பெட்டிகளில் சொருகி இருக்கிறதே "பாடும் புனல்" அதுபோலவே வெள்ளையாக [illegible] ஊமத்தையின்காய் பச்சை நிறமாக [illegible] பூ பந்து போல ஆனல் அதில் நிறைய முள் அடர்ந்து இருக்கும். இந்த மூலிகையை தொடுவார் கிடை யாது. என்ருலும் இயற்கை அன்னை அருளால் எங்கு பார்த்தாலும் ஏராளமாக வளர்ந்துவிடுகிறது. இதை உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதோ அல்லது மருந்தாக உட்கொள்ளுவதும் தற்சமயம் நம் நாட்டு வழக் கில் இல்லை. ஆயினும் நாய்க்கடி விஷங்களுக்கும், நாள்பட்ட தீராத சுவாசகாசம் (ஆஸ்துமா) இவைகளுக்கு அளவுடன் கொடுப் பதும் உண்டு.

நாம், சிலவற்றை பார்க்கலாம், ஆனல் அதன் சப்தம் கேழ்க கூடாது உதாரணம் நரி, கோட்டான், சிலவற்றின் ஒலியைக் கேழ்க்கலாம். ஆனல் பார்க்கக்கூடாது. உதாரணமாக கழுதை இது போலவே உன்மத்தன் மூலிகையை பார்த்தாலே பலதோஷங் கள் விலகும். ஆனல் சாப்பிடக்கூடாது. இதை வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும், மேல்பற்று போடுவதற்கும், மற்றும் பலவித வெளிக்கு தடவும் மருந்தாகவே பயன்படுத்திக் கொள்ள நமக்கு பெரிதும் உதவுகிறது.



உபயோக முறைகளில் சில

(1) ஊமத்தை இலையை நல்லெண்ணை விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வீக்கமுள்ள இடங்கள், வாதவலிகள், கை கால் மூட்டுகளில் வீக்கமுள்ள இடங்கள் (நரித்தலை வாதம்) கால், கை சேருமிடங்களில் உண்டாகும் நரிக்கட்டிகள், வாய்வு கட்டிகள், அண்ட வாய்வு, வீக்கங்களில் வலி, தாய்ப்பால் கட்டிக்கொண்டதால் வலி ஆகிய நோய்களில் ஒற்றடம் கொடுத்துவர அவை தணியும். காலை மாலை இருவேளை செய்தால் போதும். இது குறிப்பாக வீக்கங்களை கரைப்பதிலும், வாய்வு வலிகளைப் போக்குவதிலும் பெல்லடோனு என்னும் நவீன மருந்துக்கும் மேலானதாகும். சிலவில்லாமல் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. சீதள சம்மந்தமான காது வலிகள் திடீரென்று வந்து உபாதை தாளாமல் துடிப்பவர்கள் ஒரு இரும்பு கரண்டியில் இதன் இலைச்சாறும் நல்லெண்ணெயும் சமமாக விட்டு காய்ச்சி, கைபொறுக்கும் அளவு சூட்டுடன் 4 துளி காதில் விட வலி பறந்து ஓடிவிடும். செய்து பாருங்கள் !

நாய் கடி விஷம் தீர

(2) நாய் கடிக்கு இதன் இலை நாயுருவி இலையைப் போலவே உபயோகமாகிறது. நாய் கடித்த ரணங்கள் சலித்துக்கொண்டு ஆருமல் இருப்பதற்கு ஊமத்தன் இலைகளை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து நல்லெண்ணையில் வதக்கி வைத்து கட்டிவர அவை ஆறும். உடம்பில் ஏறிய நாய்கடி விஷம் முறிய இலையின் சாற்றை 2 முதல் 4 துளிக்கு அதிகமாகாமல் நல்ல வெல்லம் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்க தீரும். ஆனுல் மூன்று நாளைக்குமேல் கொடுக்க வேண்டாம். இந்த மூன்று நாளும் கடும் பத்தியம்—அதாவது பகலில் தயிர் சாதம் இரவில் பால் சாதம் உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

ரணங்கள் ஆற பச்சை எண்ணை

(3) இலையை இடித்து சாறு பிழிந்துகொண்டு, அரைபடி சாறு அரைபடி தேங்காயெண்ணை கலந்து அரைபலம் மயில்துத்தம் தூள்செய்து கலக்கி அடுப்பில் வைத்து சிறுதீயாக வைத்து காய்ச்ச வேண்டும். சாறு சுண்டியபின் எண்ணை முறியாதபடி பதமாக

சுவாசிக்க பேய், பில்லி, சூனியம், வைப்பு ஆகியவைகள் விலகிப் போய்விடும் மாந்திரீகர்களுக்கும், பார்வை சேஷ்டைகள் விலக, திருஷ்டி கழிப்பு சுற்றி எடுக்க இதன் காய் மிக முக்கியமாக உபயோகமாகின்றது.

ஆஸ்துமா புகைத்தூள்

ஊமத்தன் இலை, பூ, விதை மூன்றையும் 5 பலம் எடுத்து ஒரு வாயகன்ற(சட்டி)மண்பாத்திரத்தில் அரைக்கால்படி பசும்பால் விட்டு அதன் வாயை ஒரு மெல்லிய துணிகட்டி அதன்மேலே ஒரு சட்டியை மூடி அடுப்பில் வைத்து வேகவைத்து எடுக்கவேண்டும். இது பிட்டவியல் எனப்படும். பின்பு வெய்யிலில் நன்ருக காய வைத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து தூள்செய்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுவாசகாச (ஆஸ்துமா) நோயாளிக்கு, எதிலும் தீராமல் எந்தவிதமான இஞ்சக்ஷன் மருந்துகளும் பயனற்றுபோய் சுவாச இரைப்பினுல் மரணவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டு இருக்கும் சமயம் ஒரு பீடியை எடுத்து அதில் [illegible] கொட்டிவிட்டு புட்டியில் எடுத்து வைத்த இந்த தூளை அதற்குள் நிரப்பி பற்றவைத்து புகையை பீடிபோல பிடிக்கச் செய்ய எமனுடன் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் ஆஸ்துமா நோயாளியின் பிராணன் பூலோகத்துக்குத் திரும்பும் என்பதில் ஐயமில்லை !

ஊமத்தன் இனத்தில் இந்த வெண்ணூமத்தை தவிர, பொன்னூமத்தை, கருஊமத்தை, மருளூமத்தை என்ற பிரிவுகளும் உண்டு. இவை யாவும் வைத்திய நூல்களை விட மாந்திரீக நூல்கள் ஜாலவித்தை நூல்களில் விரிவாக கூறப்படுகிறது. ஊமத்தை அஷ்டகர்மங்களில் வசியம், மோகனம் ஆக பயன்படுகிறது.

இதன் ஆங்கிலப் பெயர் "டாட்டூரா ஸ்ட்ராமோனியம்" என்பதாகும். இதை நவீன முறைப்படி இலைகளைக் கொண்டு ஸ்ட்ராமோனியம் சிகரெட்டுகளாக தயாரித்து ஆஸ்துமா வியாதிகளுக்கு எங்கும் விற்பனையாகிறது.

இதை சிவபெருமான் தலையில் அணிந்த காரணத்தால் உன்மத்தன், பைத்தியக்காரன் என்னும் பெயர் வந்ததல்லவா ? ஒரு சித்தர் தன்னுடைய மனதை மகளாக பாவனை செய்துகொண்டு "எத்தைக் கண்டு இச்சை கொண்டாய் மகளே ! சுத்தப் பைத்தியக்காரன் கங்காதரனிடம் எதைக்கண்டு...?" என்று பாடுகிருர்.

ஊமத்தன் மூலிகையைத் தவறி உண்டுவிட்டவர்களுக்கு தாமரைக்கிழங்கை பாலில் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தினம் இருவேளை மூன்று நாள் கொடுக்க விஷம் யாவும் முறிந்துவிடும் ★

காய்ச்சி இறக்கி ஆறியபின் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இந்த எண்ணை பச்சை பசேலென்று இருக்கும். ஆகவே இதற்கு " பச்சை எண்ணை " என்றே பெயர் வைத்துவிடுங்கள். இது சகல விதமான ரணங்கள், அடி, காயம், சிறு புண்கள், ஆருத நாள்பட்ட ரணர், சதை வளரும் புண், புரைகள் ஆகியவைகளுக்கு புண்களை வேப்பம்பட்டை கஷாயத்தால் சுத்தம் செய்து பின் பஞ்சு எடுத்து பச்சை எண்ணையை நனைத்து ரணத்தின் மேல் வைத்து கட்டிவர யாவும் ஆறிப்போகும். இதை உள்ளுக்கு உபயோகிக்கக்கூடாது.

"பித்தா பிறை சூடி"

வெண்ணிறமான இதன் பூவைப் பார்க்க ஒருவித திகைப்பும் மனதை மயங்கச் செய்யும். சித்த நூல்களில் இது பித்தனுக்கி விடும் என்றே கூறுகின்றன. சிவபெருமான் இப் பூவை தனது சடைமுடியில் வைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார். எனவே பித்தன் என்ற பெயரும் சிவபெருமானுக்கு உண்டு. "பித்தா பிறைசூடி" என்றே சம்பந்தரும் பாடுகிறார் அல்லவா? திருமுருகனின் பக்தனாகிய அருணகிரி அடிகளும் "மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் அறன் மகனே" என்றே திருப்புகழ் பாடலில் விநாயகரை புகழ்கிறார். எனவே ஊமத்தன் பூ புராண வரலாறும், சிவபெருமானின் பிரிய வஸ்துவாகவும் அமைந்து விட்டது. இதனால் நம் நாட்டு மருத்துவ துறையில் இதற்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. உன்மத்தம் பூவை (உ) தண்ணீரில் போட்டு வைத்து இருந்து மேல்படி தண்ணீரில் தினமும் குளித்து (தலைக்கு ஸ்நானம்) வர சர்வ பீடைகளும், சித்தப் பிரமை, உன்மத்த ரோகம் விலகி சகல வசியமும் ஆகும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடக்கிறது.

புழுவெட்டு நீங்கி ரோமம் முளைக்க

ஊமத்தன்காய்:—பிஞ்சாக இருக்கும்போது ஒன்று கொண்டு வந்து அதை (எச்சில்) உமிழ்நீருடன் சேர்த்து நன்ருக மைபோல் அரைத்து, புழுவெட்டு என்ற மயிர்விழுந்து சொட்டையாகி மழமழ என்ற இடங்களில் தடவிவர மீண்டும் அந்த இடத்தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இதன் காயைக் கண்டால் கடின சித்தமுடையவர்களின் மனம் துணுக்குறும். இளகிய மனம் படைத்தவர்கள் அச்சம் கொள்வார்கள். இந்த காயின் மேல் பட்டுவரும் காற்றை

நாவல் (நாக மரம்)

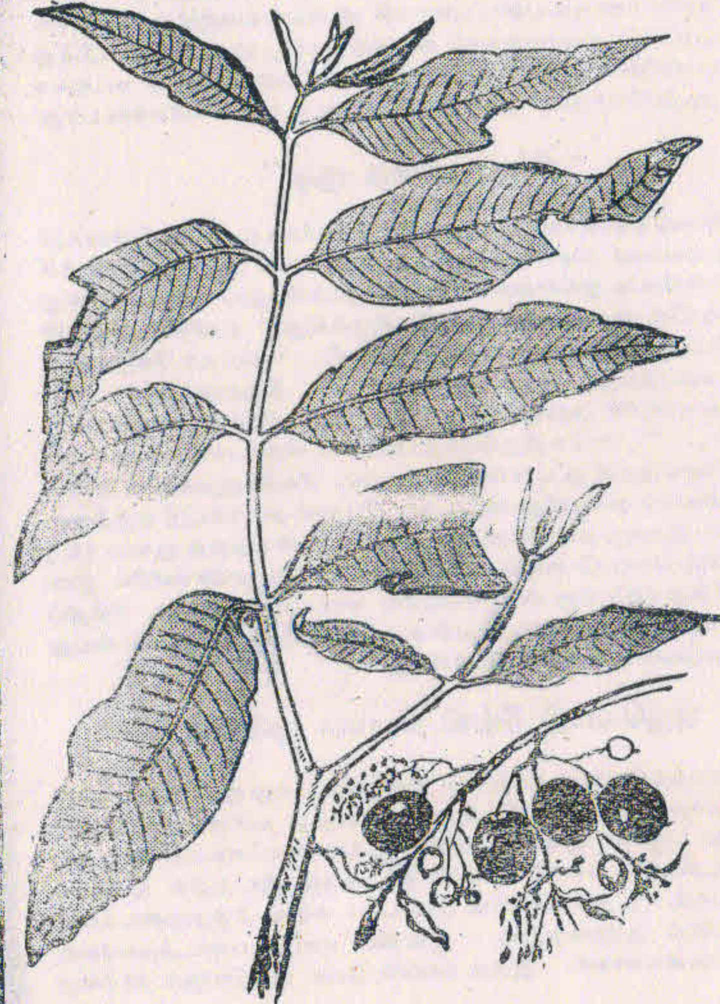
நாவல் என்ற நாகமரமும் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை யாவருக்கும் தெரிந்த மரம் தான். பொதுவாக தெரியாத விஷயத்தைப் பற்றி புரியாத வகையில் எழுதுவதைவிட, தெரிந்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி விளக்கம் தருவதே சிறப்புடையதாகும். பெருமர வகுப்பில் சேர்ந்த இந்நாவல் மரத்தில் பல ரகங்கள் இருந்தபோதிலும் கருநாவல் மரம் தென்னிந்தியாவில் ஏராளமாகவும் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. நெடுஞ்சாலை வண்டிப் போக்குவரத்து பாதையில் இருபுறங்களிலும் இந்த நாகமரத்தை காணலாம். இவை பழுத்து உதிரும் காலத்தில் பாதைகளில் விழுந்து நசுங்கி கருமை கலந்த செந்நீல நிறமாக புள்ளி வட்டங்களை தரையில் காணும் வண்ணக்காட்சி எல்லோருடைய மனதிலும் களிப்பூட்டும். முக்கியமாக பள்ளிச்சிறுவர்களுக்கு வெகு கொண்டாட்டம். பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பும்போது திட்டமிட்டு கற்களை சேகரித்துக் கொண்டு போய் நாவல் மரத்தின் மேல் வீட்டெறிவார்கள். இக்கற்கள் யார் தலையை பதம் பார்த்தாலும் சரி, அல்லது வேகமாகச் செல்லும் மோட்டார்வாகனத்தின் கண்ணுடியை உடைத்தாலும் கவலைப் படமாட்டார்கள். இவர்களுக்குத் தேவையானது நாவற்பழம் அவ்வளவுதான்! பாதையோரம் உள்ள மரங்கள் எவ்வளவு பழுக்கிறதோ அவ்வளவு கற்கள் மரத்தினடியில் காணலாம். இந்த பழம் நாவிற்கு இனியபுளிப்பு, துவர்ப்பு இனிப்புமுதலிய நவரசம் பொருந்திய ருசியுடையதால் " நவ்வல் " என்ற பெயர் ஏற்பட்டு நாளடைவில் நாவல் என்றும் பிறகு நாகமரம் என்பதாக மருவிஇருகக்கூடும். இம்மரம் சாம்பல் நிறமாகி இருப்பதால் "சாம்பல்" என்ற பரிபாஷையும் சித்த நூல்களில் உண்டு.

உபயோகமும் குணமும் :— கானக்குதிரையும் (மாமரம்) நாவல் மரமும் மருத்துவத் துறையில் இணைபிரியாத நண்பர்களுக்கு

ஒப்பிடலாம். ஒருசில நோய்களுக்கு இந்த இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுப்பதில் மிகுந்த நற்பயன்கள் தந்துள்ளன. நாவல் மர இலை, பட்டை, வேர் யாவும் தளர்ச்சியடைந்த நாடி நரம்புகளைச் சுருக்கி ரத்தம், சீழ், கசிவுகளை நிறுத்தி உடம்பின் தாதுக்களை போஷித்து உரம் ஆக்கும் தன்மையுடையது. இதன் பழம் சீதளத்தையும், குளிர்ச்சியும் உண்டாக்கி சிறுநீரை பெருக்கும். ஆனால் இதன் பழம் கொட்டை அதிமூத்திரப்போக்கை நிறுத்தி நீரில் உள்ள சர்க்கரை சத்தையும் குறைக்கும் தன்மையுடையது.

இலை :— (1) நாவல் இலைக்கொழுந்து இடித்து பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து அதில் இரண்டு ஏலரிசியும் சன்ன லவங் கப்பட்டை மிளகளவு தூள்செய்து காலை மாலையாக இருவேளை கொடுக்க அஜீரண சம்மந்தப்பட்ட பேதி, உஷ்ணபேதி நிற்கும். சிறுவர்களுக்கு பாதி அளவு (2) நாவல் இலைகொழுந்து மாவிலைக் கொழுந்து இவை இரண்டையும் ஒரு பிடி சேர்த்து மைபோல அரைத்து ஒரு நெல்லிக்கனி அளவு எருமைத் தயிரில் காலையில் இரண்டு முதல் நான்கு நாள் கொடுக்க சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றைக்கடுத்து நீராகப் போகும் பேதி ஆகியவை நிற்கும். (3) குழந்தைகளுக்கு நாகமர இலையை மட்டும் அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி உடனே வெந்நீரில் குளிக்கவைக்க, சகல பூதகண பாலகிரஹ தோஷமெல்லாம் விலகிபோகும். இந்த இலை கொழுந்துடன் இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்து வெந்நீரில் ஒரு சுண்டக்காய் அளவு கலந்து கொடுக்க குழிதோஷம் விலகி குழந்தைகளுக்கு போகும் நீரான மலம் கட்டும்.

பழம் :- நாவல் பழம் குணத்தில் மாம்பழத்தை போன்றதே. அதைவிட இன்னும் கெடுதலே என்றும் சொல்லலாம். சிற்சில பித்த குன்மவியாதிளில் பசியைத்தூண்டி நாவிற்கு ருசியைத்தரும் என்றாலும் பொதுவாக நாவல் பழம் தின்றால் போதும். வந்தேன்! வந்தேன்! என ஜலதோஷம் பிடிக்கும். தொண்டையைக்கட்டும் குரல் கம்மும், மற்றும் படிப்படியாக டான்சில் குரல் வளை (டிப்தீரியா) கண்டரோகம் சன்னிபாதம் (டைபாயிட்) போன்ற கடுமையான வியாதிகளுக்கு நாவல் பழம் விதைபோட்டது போலத்தான். அதிலும் இப்பழம் மழை, பனிகால ஆரம்பத்தில் விசேஷம், சில பெற்றோர்கள் பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய சிறுவர்களை நாக்கை காண்பிக்கச் சொல்லி " நாவல் பழம் தின்னாதே " என்று நையப் புடைப்



நாவல்

பதும் உண்டல்லவா? நாவல் பழத்தைப் பிழிந்து ரசம் எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து சர்பத் செய்வதும் நம் நாட்டு வழக்கம். இது நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும். இந்த சர்பத் சீதபேதி, ரத்தமாகவே போகும் பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசன எரிச்சல் ஆகியவைகளில் நல்ல குணம் தரும். ஆயினும் சில உஷ்ண சீதள உடம்புகளுக்கு ஜலதோஷம், ஜுரம், கபம் ஆகியவைகளை உண்டாக்கிவிடும். வினாயகருக்கு உகந்த பழங்களில் நாவற் பழமும் ஒன்று.

"சர்க்கரை வியாதிக்கு"

கொட்டை :—நாவல் கொட்டையின் பருப்பு, மாங்கொட்டை பருப்பு போல் பழத்தால் வரும் கெடுதலை முறித்துவிடும். பழம் நீரை பெருக்கித் தள்ளும், கொட்டை சிறுநீரைக் கட்டி அதிகம் போவதை தடுக்கும். அத்துடன் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையை குறைத்து விடும். ரத்தத்தை சுத்தி செய்யும். நீரிழிவுக்கு ஏற்ற மூலிகைகளில் நாவல் கொட்டையும் ஒன்று. கீரை இனத்தில் நீர் ஆரைக்கீரையும் செடிவகையில் ஆவாரையும் மரவகுப்புகளில் மாமரமும் நாவல் மரமும். (சர்க்கரை வியாதியில்) பயன் தரக் கூடி[illegible]தை வாசகர்கள் நினைவில் வைப்பது அவசியம். எடுத்ததற்கெல்லாம் ஊசி போட்டுக் கொள்ளும் இக் காலத்தில் இளங்காளைகளுக்கும் சர்க்கரை நோய் வந்துவிடுகிறது. சார்யூரின் டெஸ்ட் செய்தேன். சர்க்கரை இருப்பதாக டாக்டர் சொன்னார். ஊசிதான் போட்டுவருகிறேன். ஊசி போடாவிட்டால் பர்சன்டேஜ் ஏறிவிடுகிறது. என்ன செய்கிறது"? என்று சொல்பவர் நாவல் கொட்டையை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாவல் கொட்டை நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைத்து அடிக்கடி நீர்போகும் அதிமூத்திர வியாதியைத் தடுக்கும். முறை விபரம் :— நாவல் கொட்டைகளை சேகரித்து நன்றாய் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத் தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் அரைக்கால்ரூபாய் எடை சுத்தமான ஜலத்துடன் சாப்பிட 4 முதல் 10 நாளில் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறைந்து, அதிமூத்திரம் நிற்கும். இப்படியே மரத்தின் பட்டையையும் பச்சையாக 1 பலம் எடுத்து இடித்து 1 குவளை ஜலம் விட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக சுருக்கி அதை காலை மாலையாக பருகலாம். கொட்டையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது. சிறுநீரில் சர்க்கரை குறைந்து நீர்

அளவாக போகும் வரை சாப்பிட்டு நிறுத்தவேண்டும். ஆரம்ப நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள், இந்த வியாதியை பூரணமாக குணப் படுத்திக்கொள்ள விரும்பினால் சித்த வைத்திய முறையில் தயா ரிக்கும் சுத்தமான அயகாந்த செந்தூரத்திற்கு நாவல் கொட்டை யும், பட்டையும் அனுபானமாக உபயோகித்து நீரிழிவை மறுபடி வராமல் தடுக்கலாம்.

நாவல் கொட்டையுடன் மாங்கொட்டைப் பருப்பும் சேர்த்து கொடுப்பதால், சகல நீரிழிவு வியாதிகளும் பெட்டியில் அடங்கிய பாம்பு போல் அடங்குவதுடன், வயிற்றுக் கோளாறுகள், சீதபேதி ரத்தக் கசிவுகளை நிறுத்தும். இப்படியே இந்த இரண்டு மரப்பட்டையும் எடுத்து கஷாயமிட்டுக் கொடுக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசனவாய் எரிச்சல், சீழ், ரத்தப் போக்குகளையும் கண்டிக்கும். குழந்தைகளுக்கு காணும் சீதபேதி, ரத்தபேதிகளுக்கும், கணமாந் தைகளுக்கும் நாக மர வேர்ப்பட்டையுடன் வெள்ளாட்டுப்பால் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு சங்களவு மூன்று வேளை கொடுக்க அவை விலகும். பட்டையை கஷாயம் போட்டு வாய் கொப்பளிக்க நாக்கு வாய் உதடு ரணங்கள் யாவும் ஆறிவிடும்.

ஆயூர்வேத மஹரிஷிகள் சரகர், சக்ரதத்தர் என்றமகான்கள் நாவல் கொட்டையும், பட்டையும் குறிப்பாக சர்மத்தில் காணும் கட்டிகள், நீரிழிவு நோய்களால் காணும் ஆருத ரணங்கள், புண் புரைகளுக்கும் உள்ளுக்கு கஷாயமாகவும், தூளாகவும் கொடுக்க மிக்க பலன் தரும் என்று கூறுகிறார்கள். காப்பி குடியர்களுக்கும், மற்றும் பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஓயாத வாந்திக்கும் இதன் பட்டைக் கஷாயம் கொடுக்க நின்றுவிடும். ஆங்கில மருத்துவ டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்பவரும் நாவல் மரத்தைப் பற்றி புகழ்ந்து எழுதியிருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

ஹோமியோபதி முறையில் தயாரிக்கும் இந்நாவல் மருந் துக்கு "ஸ்சைஜியம் ஜாம்போலனம்" என்று பெயர். நாவல் கொட்டைகளை பதம் செய்து இவ்வைத்திய முறைப்படி, தாய் திரவமாக தயாரிப்பார்கள். தாயதிரம் 1*, 2*, 3* போன்ற மிக குறைந்த வீர்யங்களில் உபயோகிக்க நீரிழிவு ரோகத்தில் காணும் அடங்காத தாகம், வறட்சி, அடிக்கடி நிறைய சிறுநீர் போக்கு, பசி பலஹீனம் முதலான உபாதைகளை நிறுத்தி உடலை சுகநிலைக்குக்

கொண்டுவரும். சர்ம ரோகங்கள், பழைய அருகு புண்கள் ஆறும். ஹோமியோபதி மருந்துகளான யுரேனியா நைட்ரிகா. பிளோரிட் சினா, கிரியாசோட்டா ஆகிய மருந்துகள் கொடுத்தும் நீரிழிவு வியாதிகள் அடங்காதபோது ஸ்சைஜீயம் ஜாம்போலனம். 48மணி நேரத்தில் உடலை சுகநிலைக்குக் கொண்டு வருவதாக டாக்டர் டட்ஜன், ஹான்சன் போன்ற ஹோமியோபதி பேரறிஞர்களின் அனுபவ பூர்வ உண்மைகள் !

புராண வரலாறு

வாசக அன்பர்களே ! நாகமரமும் வரலாற்றுப் பெருமையுடையது. கவிச்சக்கரவர்த்தி கம்பரை நீர் ஆரைக்கீரையில் திணர அடித்த ஔவையாருக்கு தலை கனத்து தற்பெருமை உண்டானபோது, இவருடைய செருக்கை அடக்கி, அருள நினைத்த ஸ்ரீ முருகப்பெருமான், நாவல் மரத்தின்மீது மாட்டுக்கார பையனாகி நின்றார். பசியாலும் களைப்பாலும் நாகமர நிழலில் தங்கிய ஔவையார் "பையா சில பழம் பறித்துப் போடேன்" என்று கேழ்க்கவும் "பாட்டி! பழம் சுட்டது வேணுமா? சுடாதது வேணுமா?" என்று கேட்டவுடன் திகைத்துப் போய்விட்டார் ஔவையார்! ஹூம் மாட்டுக்கார பையன் தானே என்று அலட்சியமாக நினைத்தவர், "சுடாத பழம்தான் பறித்துப்போடேன்" என்றார். மால்மருகன் மரத்தை குலுக்கவும் பழங்கள் கீழே உதிர்ந்து மண்ணில் ஒட்டிக்கொள்ள ஔவையார்கனிந்தபழத்தை எடுத்து மண்ணை ஊதுகிறார். மாட்டுக்கார பையன் கேட்கிறான், "என்ன பாட்டி! பழம் ரொம்ப சுடுகிறதோ?" நாக மரத்தின் கிளையைப் பார்த்தார் ஔவையார். மாட்டுக்காரப் பையன் சிரித்துக் கொண்டே "நன்றாக ஊதி சாப்பிடு பாட்டி" என்று சொல்கிறான். தலை குனிந்து விட்டார் ஔவையார். கையிலுள்ள நாவல் பழம் நழுவியது! கண்களில் நீர் மல்கியது, வாய் முணுமுணுத்தது.

"கருங்காலி கட்டைக்கு நாணாத கோடாலி இருங்கதலி தண்டுக்கு நாணும்! அத்தன்மை போல் யான் இக் கானில் காரெருமை மேய்க்கும் காளைக்கே தோற்றேன்! இனி ஈரிரவு துஞ்சாது என் கண்". "நிறுத்து பாட்டி! தவறாக நினைத்துக் கொண்டு வருந்துகின்றாய். நீ தோற்றது காளைக்கா? இல்லை

(இரு குரங்கின் கை)

முசுமுசுக்கை

குரங்கு என்றவுடன் அதன் தலை முதல் வால் வரையில் ரோமங்கள் அடர்த்தியாக இருப்பது நம் மனக்கண் முன் வந்து நிற்கும். குரங்கின் உள்ளங்கை, நகம் தவிர மற்றெல்லா இடங்களிலும் மொசுமொசுவென ரோமம் நிறைய வளர்ந்திருப்பதுபோல ஒரு மூலிகையின் கொடி வகைக்கு அடி முதல் கொடிகள், இலை, காம்பு எங்கும் ரோமம் போல சுணை வளர்ந்து இருக்கும். இந்த மூலிகைக்கு "மொசு மொசுக்கை" என்று பெயர். இரண்டு தரம் மொசு என்றவார்த்தை வந்தபடியால் சித்தர்கள் இந்த மூலிகைக்கு குரங்கின் கையை உதாரணம் காட்டி "இரு குரங்கின் கை" என்றே பரிபாஷையில் குறிப்பிட்டனர். கிராமங்களில் இதை முசுமுசுக்கை என்று சொல்வதுண்டு. மூலிகைகளில் சிறப்பு வாய்ந்த இதை அகஸ்தியர் 'மாமூலி' என்று அழைக்கிறார்.

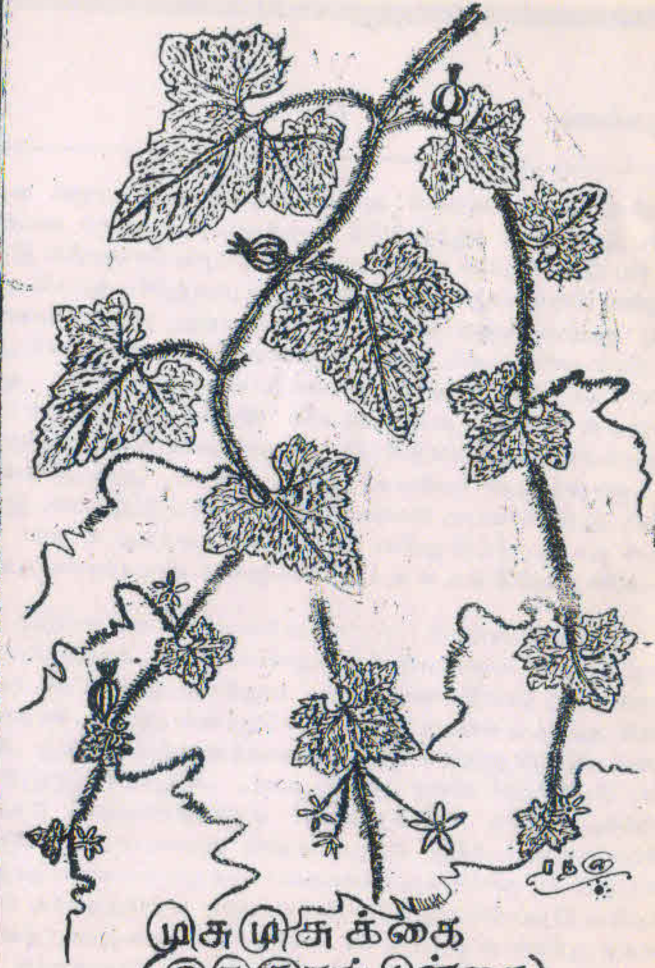
மொசுமொசுக்கை கோவைக் கொடியினத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலை ஐந்து முனையுடையதால் கை என்ற காரணப்பெயர் வந்திருக்கலாம். இக்கொடி பார்ப்பதற்கு மிதிப்பாகல் கொடிப் போன்று எங்கும் சுணைகள் நிறைந்து சுமார் மூன்றுபிரி சணல்கயிறு கனம் கொடிகளையுடையதாய் நீண்டு தாவிப்படரும். ஒவ்வொரு இலைக்காம்பின் இடுக்கில்ருந்து பிரண்டைக்கு உள்ளது போல் கொழு கொம்பைப் பற்றிக்கொள்ள உணர்வுக் கம்பிகள் நீண்டும் ஒன்றைப் பற்றியதும் சுருண்டுக் கொள்ளும். மற்றும் இதன் பூ மஞ்சளாகவும் கால் அங்குல நீளம் புனல் மாதிரி இருக்கும்.

உபயோகமும் குணமும்: நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி, நாயுருவி ஆகியவைகள் சிறுநீர் தாரை, சிறுநீர் பை, சிறுநீரகம் முதலிய உறுப்புகளில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கி துப்புரவு செய்வது போல முசுமுசுக்கை என்ற இம் மூலிகை நுரையீரலில் வேலை செய்யக் கூடியது. பெரும் சுவாசக்குழல், கிளை சுவாசக்குழல்கள், சுவாசப்

இதோ பார்" என்று சுயவடிவுடன் நாவல் மரத்தின் மீதிருந்தே கந்தன் வேலுமயிலுடன் காட்சியளிக்க, ஔவையாருக்கு ஆனந்த கண்ணீராக மாறி ஆணவம் ஒடுங்கிய நிலையில் வேலவனை கண் குளிர, அகம் குளிர துதிசெய்கிருர். ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுக்கே இவர் கவியை கேட்க ஆசை எனவே கேட்கிருர். ஔவையாரும் அரிது, பெரிது, கொடிது, இனிது என்ற அருமையான நாலு கவிகளைப் பாடினதாக வரலாறு. நாக மரத்தின் மீது நின்று நாலு கவி கேட்ட காங்கேயனை அருணகிரிநாதர் "காளைக் குமரேசனெனக் கருதித் தாளைப் பணிய தவமெய்தியவா" என்றும் "நாலு கவித்தியாகா, சுரலோக சிகாமணியே!" எனவும் கந்தர் அநுபூதியில் குறிப்பிடுவதும் நாவல் மரத்தின் சம்பவத்தையே நமக்கு நினைவு படுத்துகின்றன அல்லவா?

வாசகர்களே! காய்த்த மரம் தான் கல்லடிபடும். இப்படி கல்லடி படும் எந்த ஜடப்பொருளும் கடைப் பிறவியே! என்பதை நாகமரம் சாம்பல் நிறமாகி காண்பிக்கிறது. எந்த பொருளும் சுட்டு எரித்த பின் சாம்பல் நிறத்தைதான் அடையும். அதுபோல் மும்மலத்தையும் மனதால் சுட்டெரித்தால் பிறவிபெரும் பிணியகலும் என்பது பெரியோர் வாக்கு. 'மெக்கா' என்ற முகமதிய ராஜ்யத்தில் 'கல்லடி' தண்டனை (குற்றம் செய்தவர் பொதுமக்களால் கல்லடி பட்டு சாவது) இன்றும் உள்ளது. இப்படி இறப்பவர்கள் கல்லடி படும் நாய், சாம்பல் நிறமுள்ள கழுதை, சாம்பல் மரமாகிய நாவல்மரம் ஆகியவைகளுக்கு மறுபிறவி கிடையாது என்பது சாஸ்திர சம்மதம். எனவே சாம்பல் நிறமான நாவல் மரத்தை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.





முசுமுசுக்கை
(இருகுரங்கின்கை)

பைகளின் நுண்ணறைகள் ஆகியவைகளில் உண்டாகும் சுழற்சி ரணம், இவைகளை ஆற்றிவிடும். அத்துடன் சுவாசப் பைகளில் தேங்கிய கோழைகளை (கபம்) அகற்றி துப்புறவு செய்வதில் இதற்கு ஈடு இணை கிடையாது. தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி, ஆடாதொடை ஆகிய மூலிகைகளுக் கெல்லாம் தலையாயது முசுமுசுக்கையே. நுரையீரல்களில் உண்டாகும் எந்தவித நோயானாலும் சரி ஆரம்பத்தில் கொடுக்க இரண்டொரு வேளையிலேயே குணம் ஆகும். சீதளத்தின் எதிரி! கபரோகங்களை விருந்துணவு போல் இந்த இரு குரங்கின் கை உண்டுவிடும். சுவாச நடையை ஒழுங்குபடுத்தும். ஞானசாதன மூலிகை! மன எரிச்சல், அமைதியின்மை, கோபம் ஆகியவையும், கோழை இருமல், வரட்டு இருமல், இழுப்பு வலிகள் உடலை விட்டு ஓடும். நோயால் தளர்ந்து போன நாடி, நரம்புகளை சுருக்கி உடல் உரமும் பலமும் உண்டாக்கக்கூடியது.

முறை விபரங்கள் :— முசுமுசுக்கை இலையை மட்டும் சுமார் மூன்று கைப்பிடியளவு எடுத்து, தோசை, இட்லி, ஊத்தப்பம் ஆகியவைகளுக்கு போடும் ஊரவைத்த புழுங்கல் அரிசியுடன் சேர்த்து உரலில் ஆட்டிய மாவை நெய்விட்டு தோசை, அப்பம், ஊத்தப்பம் ஆகவும், இட்லி முதலிய பலகார வகைகளாகவும் செய்து சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை சாப்பிடலாம். அத்துடன் இஞ்சி, கருவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லி, உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவையும் சேர்த்து சிற்றுண்டியில் துவையல் (சட்னி) ஆக உண்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும். முசுமுசுக்கையை தூதுவளை போலவே நெய்யில் வதக்கி மதிய உணவு பதார்த்தமாக சேர்க்க நாவிற்கு ருசியைத் தருவது மட்டுமல்லாமல் ஆஸ்துமா,(இரைப்பு) ரத்தகாசம், சுவாசகாசம், சளிஜுரம், பித்த சீதளத்தால் வரும் ஜுரங்கள், நாருசி அற்றுப்போதல், ஜலதோஷம் மூக்கின் வழியாக ஒழுகும் சளி, மூக்கின் ரணம், வாசனையற்றுப் போகுதல் முதலிய யாவும் குணமாகும்.

க்ஷயரோகங்களில்

நாள்பட்ட க்ஷயரோகம், ஆஸ்துமா, தீவிர இளைப்பு, ரத்தகாசம், சுவாசகாசம், கபகாசம் இவைகளால் கஷ்டப்பட்டு நூற்றுக் கணக்கான ஊசிகளும், மாத்திரைகளும், டானிக்குகளும் சாப்பிட்ட பின்பும் நோய் தீராமல், மார்புகூடு எலும்பு மனிதனைபோல காட்சி

யளிக்கும் நோயாளர்களுக்கு முசுமுசுக்கை ஓர் வரப்பிரசாதமேயாகும். இதோ சுலபமான முறை :— முசுமுசுக்கை கொடியோடு இலை உள்பட எடுத்து உலர்த்தி இடித்த தூள் 8 பலம், தூதுவளை இலைதூள் 2 பலம் ஆக இரண்டையும் மீண்டும் சன்னமாக இடித்து அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான துணியைக் கட்டி அதன்மேல் மேல்படி தூளை சிறிது சிறிதாக போட்டு தேய்க்க மெல்லியதூள் யாவும் உள்ளேசென்று கடைசியில் (திப்பி)மசியாத தூள் மேலே நின்றுவிடும். மசியாத தூளை ஒரு டப்பியிலும், பாத்திரத்தின் உள்ளே விழுந்துள்ள சன்னமான தூளை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். (இது வஸ்திரகாயத்தூள் என்பது) கருவேலம் பிசின் 1 பலம் (இது கருவேல மரத்தினுடைய பிசின்) நாட்டு மருந்து கடைகளில் சுலபமாக கிடைக்கும். இதை சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் நன்ருக உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வேறு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். ஒரு வெற்றிலை எடுத்து அதில் 2 அரிசி எடை மேல்படி பிசின் தூளை போடவும், முதல் புட்டியில் செய்து வைத்த வஸ்திரகாய தூள் 5 அரிசி எடை அளவும் இதில் சேர்த்து சுத்தமான பசுவெண்ணை ஒரு புன்னைக்காயளவு சேர்த்து யாவும் நன்ருய் கலந்து அவரவர் வழிபடும் இறைவனை நினைத்து தினம் காலை மாலை நாவினல் நக்கி ருசித்து விழுங்க வேண்டும். நோய் கடினமாகி விட்டவர்களுக்கு மூன்று வேளையும் கொடுக்கலாம். இப்படி 40 முதல் 80 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சையை கொடுத்துப் பாருங்கள்! டப்பியில் எடுத்து வைத்த திப்பி தூளை எறியவேண்டாம். மாலை நேரங்களில் க்ஷயரோகமுடையவர்கட்கு காப்பித் தூளுக்கு பதிலாக இந்த தூளை டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பியாக கொடுப்பதில் மிக்க நன்மையுண்டு. இப்படி செய்து குணம் கண்டவர்கள் பிறருக்கும் தர்மோபதேசம் செய்யலாம். மேல்கண்ட முறையுடன் சித்த வைத்திய முறைபடி தயாரித்த முத்து பற்பம், பவழ பற்பம் ஆகியவைகளை பசுநெய்யில் கலந்து சாப்பிட நுரையீரல் ரணமாகி பெருகிய நிலையில் இருந்தாலும் அவை (பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி என்று ஆங்கில சிகிச்சையில் சொல்லப்படும்) அறுவை சிகிச்சை முறை இல்லாமலே குணப்படுத்தும் சக்தி இந்த இரு குரங்கின் கைக்கு உண்டு.

மார்சளி காச நோய்

சுவாசப்பையில் நெடுநாட்களாக தேங்கிய சளி கெட்டியாக இறுகி மஞ்சள் நிறமாகி வெளியேருமல் சுவாசம் விடும்போது சளி

யின் துர்கந்தம் நோயாளிக்கே அருவருப்பை உண்டு செய்யும். மூச்சு விடும்போதும் இழுக்கும் போதும் கொள கொள என்றசப்தம் அருகில் உள்ளவரும் கேட்கலாம். இப்படி உள்ள இருமல் க்ஷயம் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை முக்கியமானது. முறை முசுமுசுக்கை வேர் 3 பலம், ஆடாதொடை வேர் 2 பலம், திப்பிலி கால் பலம், லவங்கம் அரைக்கால் பலம், சுக்கு கால் பலம், மிளகு கால் பலம் ஆக இந்த ஆறு தினுசுகளையும் நன்றாய் உலர்த்தி, தனித்தனியாக இடித்து யாவும் வஸ்திரகாயம் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு 5 அரிசி எடை காலை மாலை கருப்பு வெற்றிலை யுடன் வாயிலிட்டு மென்று தின்று பின் பசும்பால் காய்ச்சியது குடிக்கவேண்டும். கெட்டியான சளி இளகி இருமலுடன் சிறிது சிறிதாக வெளியேறி சுவாச உறுப்புகளை துப்புரவு செய்து புத்துணர்வு பெறச்செய்யும். நவீன மருத்துவ சிகிச்சையில் டி. பி. என்ற பெயரிட்டு க்ஷயரோகங்களுக்கு 'ஸ்டெப்டோமைசின்' ஊசிகளும் ஐ. என். எச். என்ற மாத்திரைகளும் நூற்றுக்கணக்காக போட்டுக் கொண்டும் திருப்திகரமான குணம் காண முடிவதில்லை என்பது பலரின் அபிப்பிராயம். அது மட்டுமல்ல! இத்தகைய மிலேச்ச அந்நிய சிகிச்சை காரணமாக மருந்துகளால் ஏற்படும் (ரியாக்ஷன் பின்விளைவுகள்) பயங்கர அங்கஹீனங்களை உண்டாக்கிவிடுகின்றனவே. இம் மருந்துகளின் நற்பலன் 10 பங்கு ஆனால் நம் நாட்டு முசுமுசுக்கையில் 100 பங்கும் நற்பலனே தவிர கெடுதல் குணமோ, அபாயமோ ஒன்றும் உண்டாவதில்லை என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

முசுமுசுக்கை தைலம் :- இதன் இலைச்சாறும் நல்லெண்ணையும் சமஅளவு எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியதும் பதம் பார்த்து இறக்கி வாரம் 1 முறை எண்ணை ஸ்நானம் செய்துவர மேல்குறிப்பிட்ட நோயுடையவர்களுக்கு உஷ்ணம் தணிந்து கண் எரிச்சல், தேக காந்தல் யாவும் தீரும். பொதுவாக இதை எல்லோரும் ஸ்நானம் செய்யலாம். இளம் நரை மாறும். க்ஷயரோகத்தன்மை உடையவர்களுக்கு உண்டாகும் தலை வழுக்கை விழுதலையும் தடுக்கும்.

காய சித்தியாகும் மூலிகைகளில் இரு குரங்கின் கையும் ஒன்று. இதை இராமலிங்க அடிகள் "க்ஷய மர்தினி" என்று சொல்லுகிறார். க்ஷயரோகத்தை நாசம் செய்து விடும் என்று பொருள். திருவருட்பா 6-வது திருமுறையில் தீராத [இருமலுக்கு

முசுமுசுக்கை சூர்ணம் பாலுடன் சாப்பிட எழுதியுள்ளதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும். திருமாலுக்கு வாகனமாகிய கருடபகவானுக்கு என்ன சக்தி உள்ளதோ அதே சக்தி முசுமுசுக்கைக்கும் உண்டு என்பது சாஸ்திர வரலாறு. ஒரு சில பாம்பு கடிகளுக்கும் நற்பயன் தருவதாக சித்தர்களின் வாக்கு. முசுமுசுக்கைக்கு 'ஓரி' என்றும் ஒரு பெயர். ஓரி என்றால் கருடன் என்று பொருள். "ஓரி காராம் பசுவின் வாலிற் மைக்கீரி தேவாங்கழை" என்று திருப்புகழ் பாடலில் அருணகிரிநாதர் குறிப்பிடுகிறார். எனவே முசுமுசுக்கை சித்து விளையாடவும், இந்திர ஜாலங்கள் செய்யவும் உபயோகப் பட்டுள்ளது என்பது இதனால் தெரியவருகிறது.

மனிதர்களின் சுவாச உறுப்பு, குரல்வளையிலிருந்து சுவாசபையை மட்டும் தனியாக பார்ப்போமானால் கருடன் வடிவம் போலவே சற்றேறக்குறைய காணலாம். இறக்கைபோல் அமைந்து விரிந்து சுருங்கும் நுரையீரலுக்கு பிராணவாயு முக்கிய ஆதாரம். காற்று இல்லையேல் ஒரு நிமிடம் கூட உயிர்வாழ முடியாது. இந்த காற்று ஆகாயத்தினிடமிருந்து உற்பத்தியாகிறது என்பதற்கு கருடன் ஓர் அத்தாட்சி. வெகு தொலைவில் ஆகாயத்தில் ஒரே நிலையாக பறந்து வட்டமிடும் கருடனுக்கு பிராணவாயு ஆதாரம். இதுபோல் மனிதர்களுடைய சுவாசம் நீடித்து நடக்க "ஓரி" (கருடன்) என்ற இருகுரங்கின் கையை சிலேடையாக குறிப்பிடுகின்றார். இந்த வியாக்கியானத்தின் பொருள் இன்னதென்று நாம் அறியும்போது விஞ்ஞான உலகில் வாழும் நமக்கு ஆச்சரியமும் வியப்பும் ஏற்படுவது சகஜமே! மற்றும் இன்று உலக மருத்துவ ஸ்தாபனங்கள்யாவும் கருடன் இறக்கைகள் போலவும் அதனடியில் பாம்புகள் பின்னிக்கொண்டிருப்பது போலவும் சின்னங்கள் வைத்துக் கொள்வதன் பொருள் என்ன தெரியுமா? இறக்கைகள் ஆகாயத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் காற்றையும் பாம்புகள் காற்றைசுவாசித்து உயிர்வாழும் ஜீவர்களையும் குறிக்கும். இதுவே திருமாலுக்கு வாகனம் கருடனாகவும், கருடபகவான் காலில் பின்னிக்கிடக்கும் நாகமும், நம் நாட்டு புராண வரலாற்றில் இடம் பெற்றுள்ளது.

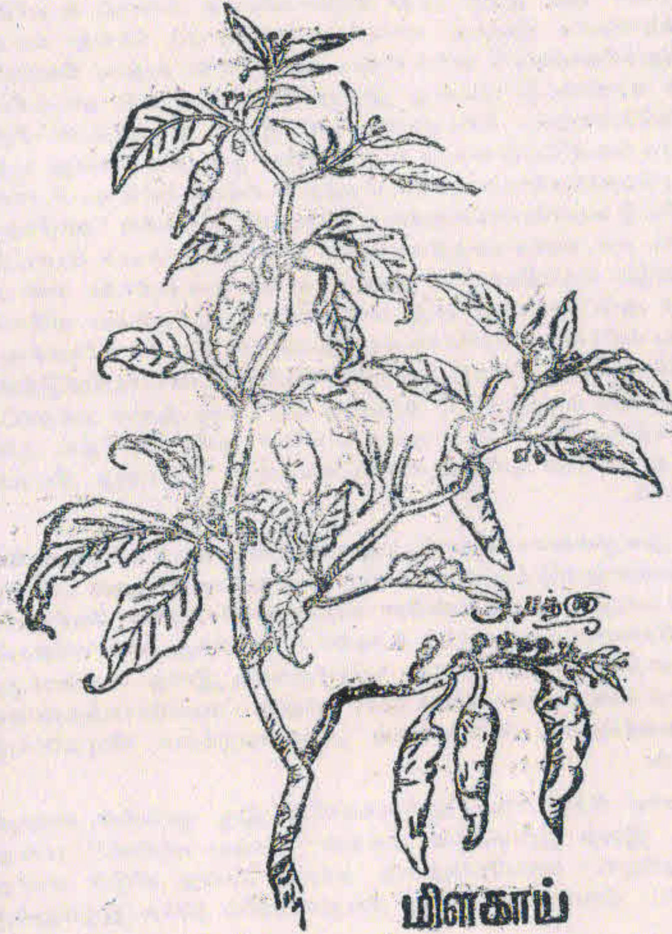
வாசகர்களே! சுவாசம் தடையாகி நுரையீரலைப்பற்றிய நோய்கள் வரும்போதெல்லாம் "ஓரி"யை நினைவில் கொண்டு அதை உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். குரங்கு பிடிபோல வியாதிகளை பிடித்து ஒழித்து கட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. ✳

★ மிளகாய் ★

மிளகாயப்பற்றி எழுதும்படி பல வாசக அனபர்களின் வேண்டுகோள். மிளகாயைப் பற்றி எழுதுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? என்றே முதலில் தோன்றியது. பின்னர் தமிழ் நாட்டின் தனிப்பெரும் தெய்வமாம் கந்தவேலை மனதில் நினைத்தால் எந்த வேலை தான் கைகூடாது? "முருகா" என உருகாத மனமும் உருகும் அல்லவா? அடியேனும் முருகனை நினைத்து எழுதுகோலை ஓடவிடுகிறேன்.

"வெளி நாட்டுச் சரக்கு"

மிளகாய் செடி நம் நாட்டு மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல! மிளகு-காய் மிளகாய். அதாவது நம் நாட்டு மிளகு போன்ற காரமுடையது என்ற காரணத்தால் மிளகாய் எனப் பெயராயிற்று. ஆயினும் மிளகுக்கும் மிளகாய்க்கும் மலைக்கும் மடுவிற்கும் உள்ள வித்தியாசம் தான்! நம் நாட்டு பழங்குடிகளுக்கு மிளகாய் தெரியாது. எனவே மிளகாய்க்கு சரித்திர வரலாறுகளோ அல்லது புராண இலக்கிய வரலாறுகளோ கிடையாது. இடைக்காலத்தில் நம் நாட்டில் வந்து புகுந்து விட்ட இந்த மிளகாய், ஒப்பற்ற மிளகின் மதிப்பை மறைத்து விட்டது என்றே கூறலாம். நாளடைவில் "ஒண்ட வந்த பிடாரி ஊர் பிடாரியை துரத்தியது" என்றபடி மிளகு வெளி நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகவும், மிளகாய் தினசரி உணவில் உப்புக்கு அடுத்தபடியாக வந்து விட்டது! காலை சிற்றுண்டிகளான, இட்லி தோசைகளுக்கும் மிளகாய்பொடி, வெங்காய சாம்பார், சட்னி முதல் மதிய உணவு, இரவு சாப்பாடு வரையில் இந்த ஒண்ட வந்த பிடாரி (மிளகாய்) ஒட்டிக்கொண்டது. காப்பி, டீ புகையிலை உபயோகிக்காதவர்களைக் கண்டாலும் காணலாம். ஆனால் இந்த மிளகரயை உபயோகிக்காதவர்கள் காண்பது மிகவும் அரிது. முதன் முதலாக மிளகாய் அமெரிக்கா



மிளகாய்

நாட்டில் உற்பத்தியாகி பிறகு மற்றைய நாடுகளுக்கு பரவியதாக ஆராய்ச்சியாளர் துணிபு. பழங்காலத்தில் நம்மவர்கள் அயல் நாட்டவரிடம் தொடர்பு கொண்டு, லவங்கம். ஜாதிக்காய், பத்திரி, மிளகு போன்ற வாசனை திரவியங்களை பண்ட மாற்று வியாபாரம் செய்தபோது மிளகு மட்டும் சுயதேவைக்கு பின் எஞ்சி இருப் பதைத்தான் விற்பனை செய்து வந்தனர். ஆனால் மிளகு அதிகம் தேவைப்பட்ட அயல் நாட்டு வியாபாரிகள் தந்திரமாக இந்த மிள காயை நமக்கு அறிமுகம் செய்துவைத்து பின்பு மிளகை வேண்டிய அளவு தாராளமாகக் கொண்டு போக ஆரம்பித்தனர். இதுவே மிளகாய் வந்த வரலாறு.

"மிளகாயின் பொதுக் குணம்"

மிளகாய் எந்த ரகமாயினும் சரி, காரமும் எரிச்சலும் மிகுந் தது. பச்சை மிளகாய்க்கு கொடிய காரமுண்டு என்பது அனை வரும் அறிந்த விஷயமே! பச்சை மிளகாய் நாவில் பட்ட மாத்தி ரத்தில் சுரீர்! என்று தேள் கொட்டிய மாதிரிதான். தீயணைக்கும் எஞ்சின் வேலை செய்வதுபோல் மளமளவென வாயில் நீர் சுரந்து இந்த மிளகாய் என்ற தீயை அணைக்க உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் சுறு சுறுப்பாக வேலை செய்யும். மிளகாய் வத்தல் உடனே வேகம் இல்லாவிட்டாலும் நேரம் போக போக விசுவரூபத்தைக் காட்டும். இதுவே சிறிது கண்ணில் பட்டு விட்டால் கேட்கத் தேவையில்லை. ஒரு பொருளை அநியாய விலைக்கு பேரம் பேசுவோரைப் பார்த்து வியாபாரிகளில் சிலர் "கையோடு கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள் எடுத்து வந்திருந்தால் பேரம் பேச வேண்டாமே" என்று கிண்ட லாகச் சொல்லுவார்கள்! நெருப்பும் மிளகாயும் ஒன்று என்றாலே மிகையல்ல. மேலே பட்ட இடத்தில் நெருப்பு அனல் போன்ற எரிச்சலை உண்டாக்கிவிடும். உள்ளுக்கு உணவுடன் அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு அகோர பசியைக் கிளப்பிவிடும். ஜீரண நீர் சுரப்பிகளை தூண்டி அபரிமிதமாக சுரப்பிக்கச் செய்து எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எரிக்கச்செய்து விடுகின்றன. ஜீரண உள் உறுப்பு கள் யாவும் இயற்கை சக்தியை இழந்து விடுகிறது. உடல் அதி உஷ்ணம் அடைந்து, தேகம் எரிவது போன்றும் அனல் வீசுவது போலவும் இருக்கும். இருதய நடையை வேகம்செய்யும் அகோர பசியை உண்டாக்கும். சிறுநீர் சிவந்தும் குறைவாகவும் போகும், சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக ஒரே எரிச்சலுடன் போகும் போது

ஆசனக்கடுப்பு, நுரைத்து சிறுக அடிக்கடி மலம்போதல், ரத்த மூலம், முளை மூலம், ஆகியவைகளும் உண்டாக்கும். இப்படி உடம்பையே நெருப்பாக்கிவிடும் மிளகாய் மனதிற்கு மட்டும் குளிர்ச்சியைத் தருமா? கிடையாது. முன் கோபம் எடுத்தற்கெல் லாம் எரிந்துவிழல், ஆக்ரோஷம், அகங்காரம், காம இச்சை, பொறுமை, அடங்காத ஆசை ஆயின போன்ற செய்கைகளுக்கு மனிதனை ஆளாக்கிவிடும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆனா லும் இது மந்தம், வயிற்று உப்பிசம், வாய்வுப் பொருமல், பித்த வாந்தி, அஜீர்ணம் ஆகியவைகளைப் போக்கி உணவுக்கு மிக ருசி யும் சாப்பாட்டில் விருப்பத்தையும் அளிப்பதால் வெகு விரைவில் நம்நாட்டில் ஒட்டிக்கொண்டது. மாமிச உணவுக்கு இன்றியமை யாத பொருளாகிவிட்டது? ஊன்சுவையை அதிகரிக்கச் செய்து, சைவ சன்மார்க்கமுடையவர்களை நெறி தவறச்செய்து மாமிச பட் சிணிகளாக்கிய பெருமை இந்த மிளகாய்க்குத்தான் சேரும். எனவே எந்த விதத்திலும் மிளகாய் உடலுக்கு கெடுதலும் மன திற்கு அதி உணர்ச்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது. அதிலும் தற் காலம் மிகமிக வேகமாகச் சுழலும் மின்சாரயந்திரத்தில் விட்டு அரைக்கும் மிளகாய்த்தூளில் இரும்புத்தூளும் கலந்து மனித இனத்தின் ஆரக்கியத்தையும் ஆயுளையும் குறைத்து பற்பல இனந்தெரியாத ரோகங்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாகி விட் டது என்றால் இதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

நம் அன்றாட வாழ்வில் புகுந்துவிட்ட மிளகாயை முதன் முதலில் அன்னியர் நமக்கு அறிமுகப்படுத்த வெகுபாடுபட்டு இருக் கின்றனர்! மிளகாய் வத்தலை கல் அம்மியில் வைத்து தான் அறை த்து உபயோகித்தார்கள். அரைக்கும்போதே எரிச்சல் எடுக்கும் அரைப்பது அவ்வளவு சிரமம். வசதியுடைய பலர் அந்த காலத் திலும் மிளகை விடாப்பிடியாக பழக்கத்தில் கொண்டுவரவே கிழக் கிந்திய வியாபாரம் செய்ய வந்த பிரிட்டிஷ் கம்பெனியார் மிளகாய் அறைக்கும் யந்திரத்தையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தனர்! அது முதல் மிளகாயும் மிளகாய் மிஷினும் வேகமாக பரவிற்று! பிறகு மிளகு ஏற்றுமதி சுலபமாகிவிட்டது. தற்காலம் அம்மிக்கல்லுக்கு வேலையில்லாமல் பட்டி தொட்டிகள் எல்லாம் மிளகாய் மிஷன் வந்துவிட்டதே! இதுவும் நம் நாடு செய்த துர்பாக்கியமே!

மருத்துவ பயனும் உபயோக முறையும் : அன்றாட வாழ்வில் கெடுதல் செய்யும் மிளகாய், மருத்துவ துறையில் பல நற்பலன்

திருவதையும் குறிப்பிடாமல் இருக்கமுடியாது (1) காலரா என்ற வாந்திபேதிக்கு கைகண்ட மருந்து. ஊரில்தீவிரமான காலரா பரவி இருக்கும்போது இம்முறையை தெரிந்து வைத்திருப்பின் பயமின்றி இருக்கலாம். விபரம் ஒரு பழகிய மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு மிளகாய் வத்தல் (ஊசி மிளகாய் அல்லது குண்டு மிளகாய் ஏதாவதொன்று) போட்டு அதனுடன் இரண்டு துளி அசல்நெய் விட்டு வறுக்கவும். மிளகாய் கருகி தீய்ந்தவாசனை வரும் சமயம், அதில் புளியங்கொட்டை பிரமாணம் அசல் கற்பூரம் (ஆராத்தி கற்பூரம்) விட்டு கலக்கி பின்பு இரண்டு குவளை சுத்த நீர் விட்டு ஒருகை நெற்பொறியும் போட்டு நன்றாக கொதிக்கக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி கொள்ளவும். இதில் காலரா கண்டவர்களுக்கு ஒரு முடக்கு வீதம் ஒவ்வொரு தடவை வாந்தியாகும்போதும் பேதியாகும் போதும் குடிக்க வைக்கவேண்டும். பேதியும் வாந்தியும் நின்றவுடன் இதையும் குடிப்பது நிறுத்தி நோயாளிக்கு எளிதில் ஜீரணமாகும் காரசாரமற்ற கஞ்சி வகைகளே அடுத்து மூன்று நாளைக்கு கொடுப்பது நல்லது. காலராவுக்கு இதைவிட நல்ல மருந்து வேறு கிடையாது என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். யாவரும் எளிதில் செய்து உபயோகிக்கும் முறை. நூற்றுக்கு நூறு பலன் தரும்.

2) காலில் கிளம்பும் குதிக்காளாலை கவனியாமல் விட்டு புடைத்து சீழ்கொண்டு வேதனைபடும் அன்பர்களுக்கும், நகச்சுற்று கட்டிகள் சீழ்கொண்டு குத்தல் எரியுள்ளபோதும், இந்த மிளகாய் தூள் மூன்று பங்கு, மஞ்சள் உப்பு தூள் ஒரு பங்கு சேர்த்து ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு நல்லெண்ணை விட்டு காய்ச்சி கிளறி சூடு பொறுக்கும் அளவு மேல்கண்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்ட மண்டையில் சுரீர் என்று தீ ஏறும். மறுநாள் காலையில் கட்ட விழ்த்துப்பார்க்க, சீரழ்த்தம்யாவும் வெளியில் இழுத்துக்கொண்டு வந்து இருக்கும். உள்ளே சீழ் இருக்கும் வரை இதுமாதிரியே கட்டி பின் வேப்பிலை கஷாயத்தால் ரணத்தை கழுவி சுத்தம் செய்து பிறகு வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துக் கட்டிவர அவை ஆறிப்போகும்.

3) பசியின்மை, மந்தம், நாருசியற்று போதல், எந்த பண்டத்தின் மேலும் விருப்பம் இல்லாது போதல், சாப்பாட்டைக் கண்டால் வெறுப்புணர்ச்சி, மந்தபுத்தி, பொருமை, யாரை கண்டாலும் எரிந்து விழுதல், நெஞ்சுவலி விழுங்கமுடியாமல் கஷ்டப்படுதல், ஆகியவை உண்டானபோது ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன்,

இந்த கிழமையாக வரும் நாளில் மாலை 7-மணிக்குள் 1 நீளமான இரும்புக் கரண்டியை அடுப்பின் உள்ளே போட்டு நெருப்பில் காய வைக்கவும். கரண்டி நன்றாக பழுக்க காய்ந்ததும் அதை வெளியே எடுத்து தூசியைத் தட்டிவிட்டு அதில் அசல் நல்லெண்ணை ஊற்றி காய வைக்க, எண்ணையும் தீப் பற்றி கொள்ளும். அதை மெதுவாக எடுத்துப்போய் திறந்த வெளி வாசல் மத்தியில் வைக்கவும். மேல் குறிப்பிட்ட அவஸ்தைப்படும் நபரை அந்த கரண்டிக்கு எட்டடி தூரத்தில் நிறுத்தவும். அவர் கையில் ஒரு குவளை ஜலத்தையும் கொடுத்து ஒரு ஊசி மிளகாய் வத்தலைக் கொடுத்து மிளகாயை உள் நாக்கிலிருந்து நுனி நாக்கு வரை மேலும் கீழுமாக தேய்க்கச் சொல்லவும் இப்படிச் செய்ததும் உமிழ்நீர் சுரக்கும், அதுசமயம் குவளையில் இருக்கும் நீரையும் சிறிது வாயில்கொண்டு உமிழ் நீருடன் கலந்து நன்றாய் கொப்பளித்து அங்கிருந்தவாறே எரிந்துக் கொண்டிருக்கும் கரண்டிமேல் குறி பார்த்து உமிழச் செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தவுடன் "குபீர்" என்ற பேரொளியுடன் வீட்டின் உயரத்திற்கு பிரகாசமான தேயு பூதம் கிளம்பும். மறுபடியும் இரண்டாவது முறை செய்ய சிறியதாக நெருப்பு கிளம்பும். மூன்றாவது முறை அணைந்து போகும். இதை "எரி எண்ணை உமிழ்தல்" என்று கூறுவார்கள். இந்த இங்கிதம் இறக்குமதி சரக்கில் கண்டுபிடித்து அனுஷ்டித்த பெருமை நம் நாட்டவர்களையே சாரும்.

4) இரண்டொரு மிளகாய் வத்தல், சிறிது உப்பு, இரண்டொரு தலைமுடி (ரோமம்) ஆகியவைகளைச் சேர்த்து இடது கையில் மூடிக்கொண்டு குழந்தைகளை மாலை நேரத்தில் உட்கார வைத்து ஏற்றி இறக்கி திருஷ்டி கழித்து தீயில் போடுவதும் நம் நாட்டு வழக்கமாயிற்றே! இதனால் சகல கண் திருஷ்டிகளும் தோஷமும் விலகும் என்பது கருத்து.

5) மிளகாய் செடியில் பசுமையான இலைகளை மட்டும் எடுத்து இடித்து பிழிந்து சாறு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேப்பம்பருப்பு, கெச்சக்காய் பருப்பு, வாளப்பருப்பு சீமை மூசாம்பரம் (சோற்றுக்கற்றாழை பால் உயர்ந்த ரகம்) ஆகிய நான்கையும் சமஎடை நிறுத்தி, மேற்படி மிளகாய் சாறுவிட்டு நன்றாக அரைக்க மெழுகுபோல் ஆகும். இதை பயரளவு மாத்திரையாக உருட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது

நல்ல பேதி மாத்திரை. அளவு: சிசுக்களுக்கு அரை முதல் 1 மாத்திரை, சிறுவர்களுக்கு 2 முதல் 3 மாத்திரை, பெரியோர்களுக்கு 5முதல் 7 மாத்திரை வரை வயதுக்கு தகுந்தபடி உபயோகிக்கலாம். குடலில் தேங்கிய பழைய மலக்கட்டுகள் உடைந்து வெளியாகும். மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும். வாத பித்த சிலேத்தும நீர்களை சரிசமம் செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக்கும். சிசுக்களுக்கு பயமின்றி கொடுக்கலாம். சளியும் ஜுரமும் கண்ட குழந்தைகளுக்கு 1 மாத்திரைத் தூள் செய்து பாலாடை முனையில் வைத்து வெந்நீரில் கொடுத்து தாய்ப்பால் கொடுக்க சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வாந்தியுடன் உள்ளே இருந்த சளியாவும் வெளியே வந்து விழும். இரண்டு மூன்று தரம் பேதியும் ஆகும். அதிகம் பேதி ஆனால் வசம்பு சுட்டு பாலில் உரைத்துக் கொடுக்க பேதி நிற்கும். பெரியவர்கள் மோர் சாதம் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

* வாளப்பருப்பு என்பது நேர்வாளக்கொட்டை. இதை முறைப்படி சுத்தி செய்த பின்புதான் மேல்கண்ட முறைப்படி மாத்திரை செய்யலாம். இவ்விஷயம் சரிவர தெரியாதவர்கள் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களை நாடி அவர்கள் மூலமாக செய்து கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

6) கண்ட மருந்துகளை தின்று திரேக உஷ்ணம் கண் எரிச்சல், நமைச்சல், உடம்பெல்லாம் வலிகண்டு கஷ்டப்படுபவர்கள் ஒரு இரும்பு கரண்டியில் நல்லெண்ணெ விட்டு காய்ச்சி அதில் இரண்டு மிளகாய்வத்தலும் சிறிதளவு பச்சரிசியும்போட்டு பொங்க காய்ச்சி இறக்கி தலை உச்சியில் தேய்த்து வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்ய மருந்துகளின் வேகம் தணிந்து கெடுதல் செய்கை முறிந்து உடல் உஷ்ணமும் தணிந்து போகும்.

மிளகாய் வத்தலை புகழ்ந்து பேசிய மகான்களோ, பண்டிதர்களோ கிடையாது எனலாம். ஆனால் நமது சமூகத்தில் பெண்ணாக பிறந்த குழந்தைகளைப்பார்த்து "எவன் தலையில் மிளகாய் அரைக்க போகிறாயோ" என்று குறும்பாக சொல்லுதல் வழக்கம் உள்ளது. ஒரு சமயம் பிரிட்டிஷ் ஆட்சியில் சத்தியாக்கிரகம் செய்து காந்திமகானும், ஜவஹர்லால் நேரு அவர்களும் ஒரே சிறையில் இருக்க நேர்ந்தது. அவ்வமயம் உப்பு, மிளகாய் ஏதுமின்றி மண் கல் நிறைந்த ரொட்டிதான் கைதிகளுக்கு உணவு, அரசியல் கைதிகளுக்கும் இதுவே உணவு. இதை வெறுத்த நேருஜீ "சாரமற்ற

இந்த ரொட்டியை எப்படித்தான் தின்பதோ" என்று அண்ணலிடம் முறையிட "அப்பா கோபம் வேண்டாம், காரசாரமுள்ள உணவு நம்மைப்போன்று ஆயுதமின்றி போராடும் சத்தியாக்கிரகிகளுக்குக் கூடாது. இதோபார் மிளகாய் சட்டினியைவிட இந்த வேப்பிலை எவ்வளவு பசுமையாக இருக்கிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியும் மனதுக்கு சாந்த குணமும் கொடுக்கும்." என்று சொல்லி உடனே வேப்பிலையை துவயலாக செய்து ரொட்டியுடன் சாப்பிட்டாராம். மற்ற பெரும் தலைவர்கள் எல்லாம் காரசார உணவுக்கு போராட்டம் நடத்தாமல் வேறு வழியின்றி வேப்பிலைதுவயலை சாப்பிட்டு சிறை வாசத்தை கழித்ததாக வரலாறு. எனவே காந்திஜியும் மிளகாயை வெறுத்தது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

ஹோமியோபதி மிளகாய்

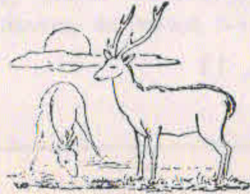
ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் மிளகாய் மட்டுமல்ல நல்ல பாம்பு விஷத்தையும் வீர்யப்படுத்தி உள்ளுக்கு மருந்தாக உபயோகிக்கலாம் என்றால், ஆச்சிரியப்படுவீர்கள். மிளகாய்க்கு "காப்சிகம் அபிஷினலிஸ்" என்று ஹோமியோபதி பெயர். மிளகாய் அதிகம் சாப்பிட்டவர்களுக்கு என்னென்ன அவஸ்தைகள் உண்டாகிறதோ அதே மாதிரியான நோய் அவஸ்தையில் காப்சிகம் சிறப்பாக வேலை செய்து குணமாக்குகிறது. எரிச்சல் வலி, அனல் வீசுவது போன்ற நோய்கள், வயிற்றைக்கடுத்து சீதமும் ரத்தமும் போதல், கடுமையான ஆசன எரிச்சல், சிறுநீர் துவாரத்தில் தாங்க முடியாத எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் நாள்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கலும் காப்சிகத்தால் குணமாகும். காதில் சீழ் வடிதல், காது மந்தம், காது வலிகள் சம்மந்தப்பட்டவைகளுக்கும் ஏற்றது காப்சிகம். 30 வீர்யத்தில் கொடுக்க இடப்பாட்டு மண்ணீரல் வீக்கம் தீருவதாக டாக்டர் ஜார் என்பவர் கூறுகிறார். தொண்டு கிழவர்களின் பலஹீனப்பட்ட வியாதிகளும், பலவித மருந்துகளால் தாக்கப்பட்டு அழிந்த உடம்புகளுக்கும் ஏற்றது என்று டாக்டர் ஆலென் கூறுகிறார். காப்சிகம் குறைந்த வீர்யத்தில் கொடுக்கும்போது எச்சரிக்கை அவசியம் என்பதை டாக்டர் டூவே ஞாபகப்படுத்துவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். காப்பி குடியர்களின் கெடுதல்களை காப்சிகம் 30 குணப்படுத்தும்.

நம் நாடு ஆரோக்கிய வளம் குன்றி ஆயுள் குறைந்து வறுமைப் பிணிகளால் தற்காலம் அவதிப்படுவதற்கு மூன்று வித

மான அந்நிய வஸ்துக்கள் நம்மோடு ஒட்டிக்கொண்டு ஆட்டி வைக்கின்றன என்றால் அது மிகையாகாது. ஒன்று இந்த மிளகாய் இரண்டாவது மூட்டைப்பூச்சி. (இதுவும் அந்நிய சரக்கு தான்!) மூன்றாவதாக அந்நிய நாட்டு நவீன மருந்துகளும் மாத்திரை, ஊசி களும் இவை நம்மை விட்டு தொலையுமா? காலம்தான் பதில் கூறமுடியும்.

வாசகர்களே! மகாபாரதத்தில், காந்தாரியைப்பற்றிதான் உங்களுக்கு தெரியுமே. குந்திதேவி பஞ்சபாண்டவர்களை பெற்றெடுத்தாள் என்று தன் வயிற்றை குழவிக்கல்லால் இடித்துக் கொண்டவள் காந்தாரி! அவ்வளவு பொறுமை! குணம் கண்டு நம் முன்னோர்கள் புனைப்பெயர் கொடுத்துள்ளனர். மிளகாய்க்கு 'காந்தாரி' என்ற பெயரும் உண்டு.

ஐம்பொறிகளுடைய நமது தேகத்தில் நாவிற்கு மட்டும் இரண்டுவித செயல் புரிய இறைவன் பணித்துள்ளார். ஒன்று ருசிப்பது, மற்றொன்று சொல் நயம் பேசுதல். இந்த நாக்கை முப்பத்திரண்டு பற்கள் என்ற பாதுகாவலர்கள் காத்தும்கூட சில சமயங்களில் 'நா' மீறி ருசிப்பதும், மீறிய சொற்களையும் பேசிவிடுகிறது! ஆனது பற்றியே நமது வள்ளுவர் மனித இனத்தையே எச்சரிக்கை செய்கிறது. "யாகாவராயினும் நாகாக்க"! எவ்வளவு பொருள் நிறைந்த வாக்கியம்! மிளகாயை மிதமிஞ்சி பழக்கப்படுத்தியவர் யாவரும் "சொல் இழக்கப்பட்டு சோகாப்பார்" என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

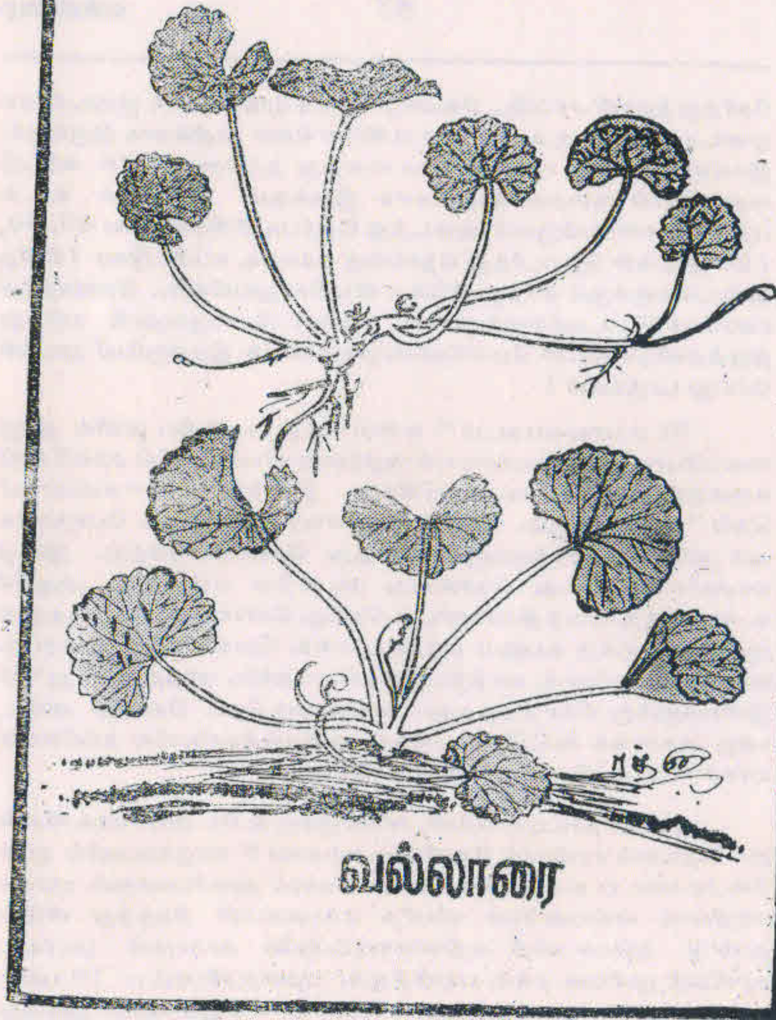


சரஸ்வதி (வல்லாரை)

சரஸ்வதி என்ற மூலிகை சிறிய கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. அதாவது வல்லாரை என்பது இதன் வழக்கு பெயர். சாதாரணமாக இது கிராமங்களில் வயல், வாய்க்கால், வரப்பு ஓரங்களில் ஏரி, குளம், குட்டை இவைகளில் அருகே நீர்பாங்கான, ஓதம் நிறைந்த இடங்களில் தன்னிச்சையாக வளரும். சரஸ்வதி என்னும் இந்த வல்லாரையை அறியாத நகர மக்கள் இருந்தாலும் இருக்கலாம். கிராம மக்களில் இதை அறியாதவர்கள் இருக்கமுடியாது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் "இன்டியன் பென்னிவாட்" என்று பெயர்.

வல்லாரை ஒற்றை இலை விடும் இனத்தைச் சேர்ந்தபடியால் ஒரு இலை விட்டு பெரியதாகி அதன் காம்பு இடுக்கிலிருந்து வாழையைப்போல இன்னொரு இலைவிடும். இலை பசுமையாகவும் தொட்டுப் பார்க்க மிருதுவாகவும் இருக்கும். பார்வைக்கு மயில் தோகை விரித்ததுபோல், காய்கறி நறுக்கும் அரிவால்மணைக்கு தலைபுறமாக உள்ள தேங்காய் திருகு கருவி போலவும் அதே அளவு இலையில் ஓரங்களிலும் பற்கள் உண்டு. இதன் அடிக்காம்பு சுத்த வெள்ளையாகி மேல் இலையுடன் இணைந்த இடத்தில் பசுமை நிறமாகி இருக்கும். இதனை வாரம் ஓரிரு முறை சமையலில் சேர்ப்பதும் நம்நாட்டு வழக்கமாகும். ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சியோ, அடிக்கடியோ சேர்ப்பதால் உடம்பெல்லாம் அடித்துப் போட்டமாதிரி ஒருவித வலியும், மயக்கம், தலை சுற்றுவது போன்ற உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். வல்லாரைக்கு பிண்டரி, சண்டகி, யோசனவல்லி, என்ற அகராதிப் பெயர்களும் "சரஸ்வதி ஆகு" என்ற தெலுங்கு வழக்கு பெயரும் உண்டு.

மிகச் சிறந்த மூலிகைகளில் வல்லாரையும் ஒன்று. இதை இல்லந்தோறும் வளர்த்து வைப்பதால் சமய சஞ்சீவி என பயன் தரும் என்பது. "எல்லோரையும் அருந்தென்றேயுரைத்து நன்



வல்லாரை

மனையுள் வல்லாரையை வளர்த்துவை.” என்ற தேரையர் பாடலால் அறியலாம். இந்த இலையின் பொதுவான செய்கை யாதெனில் இளைத்த உடலைத் தேற்றி சரீரத்தை உரமாக்கும். அன்றியும் உடலுக்கு மிக உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளும் தன்மை உடையதாகையால், வாதம், வாய்வு, அண்ட வீக்கம் (விரைவாதம்) யானைக்கால் குட்டரோகம், நெரிக்கட்டி, கண்டமாலை, மேகரணம், பைத்தியரோகம், புடை, சூதககட்டு (மாதவிடாய் சரிவர காணுதவர்) ஆகிய வியாதிகளில் நன்கு வேலை செய்யும். க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் குரல் கம்மல், தொண்டை கட்டும் குணமாக்கும், வல்லாரையின் விசேஷ செய்கை மூளையில் வேலைசெய்து பலத்தையும் சுறு சுறுப்பையும் சிந்தனை சக்தியை பெருகச் செய்விக்கும்.

1 செய்முறை : (1) முற்றிய வல்லாரை இலைகளை எடுத்து சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து மெல்லிய துணி கொண்டு வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். மேல் கூறப்பட்ட வியாதிகளுக்கு பொதுவாக தினம் இரண்டுவேளை 5 அரிசி எடை நெய்யில் குழைத்து தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதம் சாப்பிட்டுவர யாவும் குணமாகும். (2) க்ஷயரோக வியாதிகளில் தொண்டை கட்டி குரல் கம்மி சப்தம் மாறுதல் அடைந்த போதும் சளி சுவாசக் குழல்களில் தங்கி உபத்திரவம் செய்யும் காலத்திலும் வல்லாரை, தூதுவளை இலைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து ரசம் பிழிந்து 5 துளி முதல் 10 துளி வரை நோய்க்கு தக்கபடி 2அவுன்ஸ் காய்ச்சிய பசும்பாலில் காலைமாலையாக குணம் ஆகும்வரை கொடுத்து வரலாம். பச்சை இலையாக தினமும் கிடைக்காதபோது இவ்விரண்டு இலைகளையும் சமமாக சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து நெய்யுடன் உபயோகிக்க பலன் தரும். (3) யானைக்கால் விரைவாதம், நெரிக்கட்டி, அரையாப்பு, கண்டமாலை போன்ற வீக்கம் காணும் நீடித்த வியாதிகளில் வல்லாரை இலையை மட்டும் போதிய அளவு எடுத்து சிற்றுமணக் கெண்ணைவிட்டு வதக்கி இளஞ்சூடாக ஷை வீக்கங்களுக்கு இரவில் வைத்து கட்டிவர வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து பொறுமையுடன் சிகிச்சை செய்துவர படிப்படியாக குறைந்து நாளாவட்டத்தில் வீக்கம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும். உள்ளுக்கும் தினசரி வல்லாரை இலைரசத்தை 4 துளி பசும்பாலில் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டுவர மேல்கண்ட காரணத்தால் வரும் ஜுரங்கள் வராது

ஒழிந்துவிடும். (4) வல்லாரை இலை, உத்தாமணி இலை, மிளகு இவை மூன்றும் சமமாக எடுத்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அறைத்து குண்டுமணி அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு ஒருமாத்திரை வீதம் தினம் இரண்டுவேளை வெந்நீரில் கொடுத்து வந்தால் சகல ஜுரங்களும் நின்றுவிடும். (5) மேகரணங்கள், பழுத்து உடையும்கட்டி புண் முதலியவைகளுக்கு இலையை அரைத்து கட்டிவந்தால் ரணம் ஆறிவிடும். (6) அதிக உஷ்ணம் சிறுநீர் கழியும்போது உண்டாகும் மூத்திர துவார எரிச்சல் அடிவயிறு உஷ்ணம் இவைகள் நீங்கவேண்டுமா ? வல்லாரையும் கீழாநெல்லியும் சமமாக அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் மட்டும், தயிர், மோர் இவைகளில் கலந்து சாப்பிட்டு பாருங்கள் ! (7) பெண்களுக்கு மாதம் சரிவர உதிரம் வராமல் தடைப்பட்டுள்ளதா ? கவலை வேண்டாம். வல்லாரை, உத்தாமணி இலை சமமாக எடுத்தரைத்து கச்சக்காய் அளவு வெந்நீருடன் 4 நாள் சாப்பிட்டு பார்க்க ருதுகம் கிரமமாக வெளிவரும்.

குஷ்ட ரோகம்

2) குஷ்டரோகம் என்ற பெருவியாதிகளுக்கு மிகச் சிறந்ததொரு முறை வல்லாரையில் உண்டு. இந்த நோய் ஆரம்ப நிலையில் உடம்பெல்லாம் திடீரென்று வியர்வைவிடுதல், முகம் கைகால்களில் பளபளப்பாகவும், கண் இமைகளில் உள்ள ரோமங்கள் உதிர்தல் புருவமேடு, உதடு, காதுகள் ஓரம், கைகால் விரல் நுனிகள், ஆகியவைகளில் நீர் கொண்டு தடிப்பாகிவிடுதல் உடம்பெங்கும் சிவப்பு நிற கருநிற படைகள் உண்டாகி நமச்சல் ஏற்படுதல், ஆகியவைகள் ஆரம்ப அறிகுறிகள் ஆகும். இந்நோய் முற்றி ரணம் ஆகாதமுன்பே தடுத்துவிட வேண்டுமானுல் வல்லாரையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி அதன் சம எடைக்கு பரங்கிச் சக்கை (இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நல்ல திடமான உயர்ந்த ரக பரங்கிச் சக்கையை உலர்த்தி இடித்து இரண்டையும் ஒன்ருக கலந்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். மிக சுலபமான முறை ஆனுல் பத்தியம் கடுமையாக இருத்தல் அவசியம். மேல்படி தூளை காலை பகல், மாலை ஆக மூன்று வேளை 10 அரிசி எடை வீதம் சுத்தமான பசு வெண்ணை கால் அவுன்ஸ் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். கார வஸ்துக்களும் தித்திப்பு வஸ்துக்களும் நீக்கி, வெறும் மோர், பால் சாதம் அரை உப்பு

சேர்த்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும். மிக முக்கியமாக குஷ்டரோகமுடையவர்களுக்கு காமவிகார எண்ணங்கள் அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் மனதை பரிசுத்தமாக வைத்து நற்செயல்களில் ஈடுபடுவது நோய் குறைய உதவியாக இருக்கும். இங்ஙனம் உடல் பத்தியம் மனப்பக்குவம் அடைந்து மேற்படி சிகிச்சையை 40, 80, 120 நாட்கள் தொடர்ந்து நோய்க்கு தக்கபடி சப்பிட்டுவர 18வித குஷ்டங்களுக்கும் தீர்ந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. நோய்முற்றி ரணமாகி விட்டவர்களுக்கும்கூட சாப்பிட்டு வருவதால் தடுத்து நிறுத்திவிடுவதுடன் மேல்கொண்டு பரவாமல் இருக்குமே! முயற்சி செய்து பாருங்கள் !

3) "பால வாகடம்" என்ற சித்த வைத்திய நூலில் நுணவைப்போலவே வல்லாரையும் குழந்தை வியாதிகளில் சகலநோய்களுக்கும் சிறப்பாக கூறப்படுகிறது. இதன் பெயர் "வல்லாரை நெய்" என்பதாகும். இதில் வல்லாரை இலை மூலப் பொருளாகவும் அநேக உபசரக்குகளும் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இதை வாசகர்களே செய்து கொள்வது கடினமே என்ருலும் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களிடம் செய்து கொள்ளலாமே! இதனுல் குழந்தைகளுக்கு காணும் மந்தம், காசம், மேகம், ஈளை, இரைப்பு, மூலகனம், அச்சரம், வாந்தி, இருமல், விக்கல், மாந்த கண ஜுரம் இவைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது. வல்லாரை நெய் சென்னை அடையாறு அரசாங்க கூட்டுறவு மருந்து உற்பத்திசாலையில் நம்பிக்கையாகச் செய்து விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

4) நம் நாட்டில் கல்வி, கலைகளுக்கு உரிய அம்சமாக விளங்கும் தெய்வம் சரஸ்வதி தேவியே அல்லவா ? வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைய நமக்கு ஞாபகசக்தி மிகவும் அவசியமாகும். ஞாபக மறதியால் எவ்வளவோ விபரீத சம்பவங்கள் நிகழ்ந்து விடுவதுண்டு. ஞாபக சக்தி அதிகமாகவும் மூளை நரம்புகள் பலப்பட சரஸ்வதி மூலிகை நல்ல பலன்தரும். முறை விபரம் :- 16 பங்கு வல்லாரை இலை உலர்த்தியது, 1 பங்கு வசம்பு இவைகளை இடித்து தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு காலையில் 5 அரிசி எடை தேனிலும், மாலையில் பசும்பாலிலும் 50 நாள் சாப்பிட்டாலே போதும். மந்தபுத்தியுள்ள பள்ளிச் சிறுவர்கள் மன உழைப்பு, உடல் உழைப்பால் நரம்பு தளர்ச்சி அடைந்தவர், மூளை பலஹீனபட்ட வாலிபர்கள், ஒரு இடத்தில் வைத்துவிட்டு வேறு இடத்தில் தேடிக்கொண்டு இருப்பவர்கள், குறித்த நேரத்தில்

வருவதாகச் சொல்லி மறந்துவிடல், குறிப்பிட்ட வஸ்துவை, பழகிய நண்பர்களின் பெயர்களை மறப்பது, ஆபீஸ் பைல்களின் விஷயங்களை மறக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள், அடுத்த அடி பாட திணரும் பாடகர்கள், நல்ல விஷயங்களை எழுத மறக்கும் எழுத்தாளர்கள், மற்றும் குடும்பத்தில் சந்தோஷம் நிலவ கலைமகளின் அம்சமான சரஸ்வதி மூலிகையை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள.

வல்லாரை இலையிலும் "பிரண்டையில் உப்பு" தயாரிப்பது போல, வல்லாரை உப்பும் எடுப்பதும் நமது சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. இந்த உப்பு மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகள் யாவற்றுக்கும் தகுந்த அனுபானங்களோடு கொடுக்க குணமாகும். ஆனல் இதில் உப்பு எடுக்கும் பக்குவம் சிரம சாத்தியம் எனவே இதை வாசகர்கள் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களை கேட்டு செய்து கொள்வது நல்லது.

"ஹோமியோபதி வல்லாரை"

5) ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் வல்லாரைக்கு "ஹைட்ரோகொடைல் ஏசீயாடிகா" என்று பெயர். இந்த வைத்திய முறைப்படி மூலிகைச் சாற்றை வீர்யமாக்கி (போடன்ஸி) கொடுக்க உடம்பின் சர்மம் தடிப்பாகி அரிப்பு, நமைச்சல் எடுத்து செம்படை, கருநிறப்படைகள், வேர்க்குருகட்டிகள் போல் காணும் வியாதிகள், உள்ளங்கை, கால்பாதம் எரிச்சல் மேகரோகம் குஷ்ட வியாதியில் ரணம் ஆருதபோதும் திரேகத்தில் குழகுழப்பான வேர்வை விட்டு, அதனல் கை, முதுகு, மார்பு, கழுத்து, மூகம், எங்கும் சகிக்க வொண்ணுத நமைச்சல் ஆகிய வியாதிகளுக்கும் யானைக்கால், கருப்பை, கருவாய், ரணங்களுக்கும் இந்த ஹைட்ரோகொடைல் ஏசியாடிகா மிகுந்த பலன் அளிக்கக்கூடியது. இதனை குறைந்த வீர்யத்தில் துளிக்கணக்கில் அடிக்கடி கொடுத்து வந்ததில் ஆச்சர்ய குணம் கண்டதாக மேல் நாட்டு ஹோமியோபதி டாக்டர் வில்லியம் போரிக் என்பவர் புகழ்ந்து கூறியுள்ளார்.

கல்வியும் செல்வமும், அதாவது கலைமகளும், பூமகளும் ஒருவருக்கு அமைவது அபூர்வம்! கல்வியில் திறமை உடையவருக்கு லக்ஷ்மி கடாட்சம் கிடைப்பதரிது என்பதனை நம் நாட்டு புலவர் கூட்டத்தில் வறுமையில் வாடிய ஒருவர் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கிருர்! வாக்கை நமக்களித்த வல்லாரை ஒளி தெய்வம் 'பூக்களிக்கலாகாதா.' வல்லாரையின் அம்சமாகிய வாக்கு நாப்புலமை 'பூ'- செல்வம் லக்ஷ்மி கடாட்சம் பெற அந்த தெய்வம் அருளக்கூடாதா? என்று சர்வேஸ்வரனை வேண்டுகிருர். பொருளிலார்க்கு இவ்வுலகமும், அருளிலார்க்கு அவ்வுலகமும் இல்லையல்லவா? ஆகவேஞான அருள்பெற வேண்டி சரஸ்வதி (வல்லாரை)யை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். *

பாவனத்திப்பிலி

நல்ல திடமான அரிசி திப்பிலி 5 பலம் எடுத்து ஒரு கோப்பைத்தட்டில் பரப்பி அதில் வல்லாரை இலையை இடித்துப் பிழிந்து ரசத்தை விட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும். இப்படியாக இத்திப்பிலியை ஏழுமுறை வல்லாரை ரசம்விட்டு காயவைத்து உலர்த்தியபின் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதன் பெயர் "பாவனத்திப்பிலி" என்பதாகும். வேண்டும்போது ஒன்று எடுத்து வாயில்போட்டு அடக்கிவைத்து வாயில் வரும் நீரை விழுங்கிவரவும், இதனல் சுறுசுறுப்பற்ற மூளை வேலை செய்யும். தொண்டை கரகரப்பு, நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட கபரோகம் இவையாவும் விலகும். அன்றியும் நல்ல ஞாபகசத்தி உண்டாகும். சுருங்கச் சொன்னல் சரஸ்வதி தேவியின் கடாட்சம் உண்டாகுமென்பதில் ஐயமில்லை. குறிப்பாக, நன்ருக பாடும் சங்கீத வித்துவான்களுக்கு குரல் தொனியை கிளப்பி வீணையின் நாதத்தைப் போல சப்தத்தை கொடுப்பதில் சிறப்புடையது. சுவாச குழலில் தங்கும் சளியை வெளியேற்ற உதவும். மருந்துகளில் "பாவனத்திப்பிலி"க்கு நிகர் வேறென்று கிடையாது.

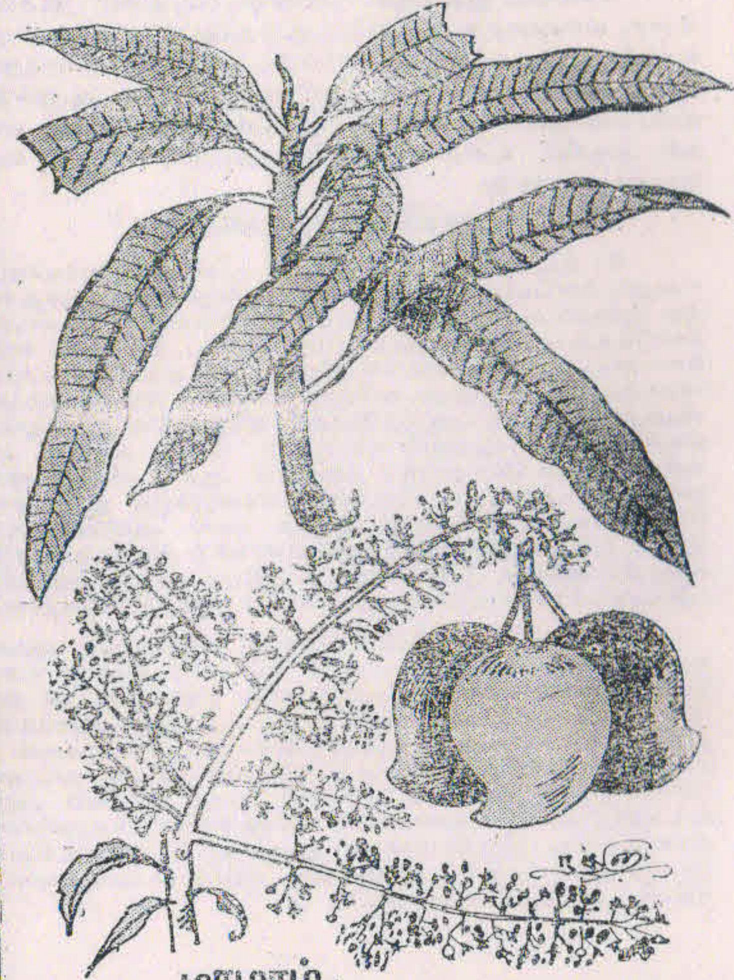
வல்லாரை இடித்து பிழிந்த சார் சுத்தமான நல்லெண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணை இரண்டும் சமமாக எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் பதமாகும் தருணத்தில் இறக்கி, ஆறியபின் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இதன் பெயர் தெரியுமா? "பிரம்மி ஹேர்ஆயில்" என்று மேல்படி புட்டியின் பேரில் லேபில் ஒட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வேண்டும்போது தலைக்கு தடவிவர உஷ்ணம் தணிந்து மயிர் அடர்த்தியாகவும், நீண்டும் வளரும். அது மட்டுமா? நல்ல ஞாபக சக்தியை கொடுக்க வல்லது. படிக்கும் பள்ளிச் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் உபயோகிக்க நற்பலன் கிடைக்கும். வல்லாரைக்கு சமஸ்கிருத மொழியில் பிரம்மி பிரஹ்ம்மி என்பது கடைகளில் விற்கும் பிரம்மி ஹேர் ஆயிலைவிட நீங்களே தயாரித்தது அசல் அல்லவா?



கானக்குதிரை (மா)

நாட்டு மூலிகைகளைப் பற்றி எழுதி வந்தவர் என்ன இப்படி
திடீரென கானகத்து குதிரையைப் பற்றி விமர்சனம் செய்ய ஆரம்
பித்து விட்டாரோ! எனவும் பலர் நினைக்கலாம். நீங்கள் இருக்கும்
இடத்திலுள்ள ஒரு நாட்டு வைத்தியரை "கானக்குதிரையை தெரி
யுமோ உங்களுக்கு? என்று கேட்டால் நீங்கள் மாமரத்தைச்
சொல்லுகிறீர்கள் என்று சட்டென பதில் அளிப்பார். அவ்வளவு
பிரசித்தம் மாமரத்துக்கு கானக்குதிரை எனறும் நாட்டு மருத்துவச்
சொல். இதுபோல மாமரம் தெரியாத மாந்தர் இல்லை எனலாம்.

மா மரம் தேவலோகத்து விருக்ஷங்களில் ஒன்ருகும். இந்த
மா என்ற எழுத்துக்கு விளக்கம் தர அடியேனுக்கு சக்தியில்லை!
பெரும்பாலும் நம் நாட்டு மூலிகைகளுக்கு பெயரிட்ட அகத்தியரே
ஒருசில மூலிகைகளுக்குத் தான் 'மா' என்ற பதத்தை முன் வைத்
துள்ளார். மா மரம், மாசீப்பத்திரம், மாகதி, மாதுளங்கம், மாமுனி,
மாமூலி, மாவிலங்கு மற்றும் இரண்டொரு பெயருக்கு அதிகமிருக்
காது. இந்த 'மா' வுக்கு அகராதியில் நூற்றுக்கும் மேலான
பொருள் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. எனினும் மகிமை வாய்ந்த
தும் பெருமைக்குரிய வஸ்துக்களுக்குத்தான் 'மா' பொருத்தமாகும்
என்பது மஹா சன்னிதானத்தின் வாக்கு. ஆங்கிலத்தில் கூட
இதற்கு 'ஓமேகா' என்பார்கள். "மேலான சக்தியுடையது"
என்று பொருள். நம் நாட்டுத் தேன் மதுர மொழியில் 'மா' வுக்கு
பொருள் லக்ஷ்மி, அன்னம், குதிரை, யானை, தேர், சக்ரவர்த்தி,
நாகம் மாணிக்கம், சிம்மாசனம் ஆகியவைகளுக்கும், சிருஷ்டி
கர்த்தாவாகிய பிரம்மதேவனையே சிறையில் வைத்து சிருஷ்டி
தொழிலை நடத்தி காண்பித்து செருக்கடக்கிய மால்மருகன் ஸ்ரீ முரு
கப் பெருமானுக்கும் 'மா' என்றுதான் ஸ்கந்த புராணம் கூறுகிறது.
'ம்' என்ற சப்தம் பிராண ஒலியின் முடிவானது. இதோடும்
அ என்ற அகாரம் சேரும்போது மா என விரிந்து அண்டமெல்லாம்
பரவுகிறது. உயிர்களெல்லாம் அன்னை வயிற்றில் பிண்டமாகி கரு
வுற்றபோது 'ஓம்' என்ற வடிவாகி 'ஓம்' என்று இறைவனை துதி



மாமரம்

செய்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் கருப்பையிலிருந்து நழுவி பூமியில் ஜனனமெடுத்து அடுத்த வினாடி பே ம்மா! மாவ்! ம்மே! என்று தாயை துதிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இப்படித்தான் பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்லக் கேட்பதுண்டு. இவ்வண்ணம் பெருமைதாங்கிய மா'வை தாங்கிய கானக்குதிரையை வாசகர்கள் தெரிந்து வைக்க வேண்டியதவசியம் அல்லவா?

மா மரம் தென்னாட்டிற்கு உரியது என்பது எடுத்துக்காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. தற்காலம் ஆற்காடு வட்டம் என்று எமதுதொகுதியில் ஆறு காடுகளாக இருந்தபோது (கானக்குதிரை மாங்காடு ஒரு காடு ஆக இருந்தது என்பது வழக்கு) வேலமாநகரம் என்ற எங்கள் வேலூர் ஒரு காலத்தில் வேலங்காடாக இருந்தகாக எனது பாட்டனார் அடிக்கடி சொல்லுவார். தொன்மை வாய்ந்த பல சரித்திர வரலாறுகளைக்கண்ட எங்கள் வேலூர் உலக மாம்பழ வியாபாரத்தின் பிரதான மார்கெட் என்றுசொன்னால் அது மிகையாகாது. உலக பெருந்தலைவர்கள் ருசிப்பார்த்து பாராட்டிய பழம் நம் நாட்டு மாம்பழமே. மாமரத்தில் வகைகளை குறிப்பிட நமது நூலில் இடம் போதாது எனவே வாசகர்கள் எங்கள் ஊர் காரர்களை நேரில் சந்திக்க சமயம் நேரும்போது கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மா மரம் உபயோகம்

மாங்கொழுந்து, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், கொட்டை, பட்டை, பிசின், வேர், பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் (காயும் பழமும் நீங்கலாக) உடையதாகும். ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் ஒரு செய்கையை உடையதாயினும் பொதுவாக துவர்ப்புச் செய்கையுடையதாகையால் நாடி நரம்புகளையும், தசை நார்களையும் சுருக்கி ரத்தம், சீழ், முதலியவற்றை நிறுத்தக் கூடிய சக்தி படைத்தது.

கொழுந்து

கொழுந்து மாந்துளிர் இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும், பட்டுப் போன்று மிருதுவாகவும், துவண்டு இருக்கும். இந்த இலைக் கொழுந்தை ஒரு பிடியும் மாதுளங்க இலை கொழுந்து ஒரு பிடியும் சேர்த்து அரைத்து, சிறுவர்களுக்கு சுண்டைக்காய் அளவும், பெரியோர்க்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவும், காலை மாலை ஆக காச்சிய

பசும்பால் அல்லது மோர், தயிர், சேர்த்து கொடுத்துவர சீதபேதி, ரத்தபேதி, சீதமும் ரத்தமும் கலந்து காணும் பேதிகள்-வயிற்று கடுக்கடுப்பு இவைகள் நின்றுபோகும். டயாபடீஸ் என்ற (சர்க்கரை) நீரிழிவு வியாதியஸ்தருக்கு, மாந்துளிர் இலைகளை சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் காலையில் 1 தேக்கரண்டி 1 கப் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பு குடித்துவர சிறுநீரில்உள்ள சர்க்கரை சத்துக்கள் குறைந்துபோகும் அதிகமாக நீர் போவதும் நிற்கும்.

முற்றிய இலை

முற்றியஇலை பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுக்க வல்லது. ஆகையால் இதை ஆடாதொடை இலைப் போலவே நான்கு இலை சட்டியில் போட்டு தேன் விட்டு வதக்கி இலை கருமையாகும் தருணம் 1 குவளை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி கஷாயத்தை மட்டும் தினம் இரண்டு முறை குடிக்க சீதளத்தால் தொண்டை கட்டி பேசமுடியாது குரல் கம்மியவர்கள் குடித்துவர மீண்டும் குரல் தொனியை உண்டாக்கி உஷ்ணத்தை கொடுக்கும். பச்சை இலையை நெருப்பில் போட புகை வரும். அந்த புகையை வாய் திறந்து தொண்டைக்கு காட்டினாலும் குரல் கம்மல் குணமாகும். அத்துடன் இம்முறை விக்கலுக்கும் சிறந்தது. பசுமையான மர இலைகளை இடித்து பிழிந்த சாரம் 1 அவுன்ஸ், பசு நெய் கால் அவுன்ஸ், பசும்பால் அரை அவுன்ஸ், சுத்தமான தேன் அரை அவுன்ஸ் இவைகளை ஒன்றாய் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இருவேளை குடித்துவர மூலச்சூடு, உஷ்ணம், இரத்தமாகவே போகும் ரத்தமூலம் யாவும் குணமாகும். மா இலையால் பிரம்மஹத்திதோஷம் விலகும் என்பது சாஸ்திரோக்தம். மாவிலை தோரணங்கள் இல்லாத மங்கள சுப சடங்குகள், பண்டிகைகள், கொண்டாட்டங்கள் நம் நாட்டில் இருப்பது அபூர்வமல்லவா? லக்ஷ்மி வாசம் செய்யும் பொருள்களில் மா இலையும் ஒன்று. "மாவிலையில் பல் துலக்காதவன் மாபாவி" என்ற பழமொழியும் உண்டு. பிரதி தினமும் பல் துலக்காவிட்டாலும் மாளய பக்ஷம் வரும்போது பெரியோர்கள் அந்த 15 நாளும் மாவிலையால் தான் பல் துலக்கி வருவார்கள். திதி, ஸ்ரார்த்தம் முதலிய வரும் தினம் மாவிலையில் பல் துலக்குவதால் தோஷங்கள் விலகி பிதுர்களின்

கடாட்சமும், தெய்வ பலமும் பெருகும் என்பது சாஸ்திரம். வாழை இலையில் சாப்பிடுவது போல் மாழை இலையைத் தைத்து அதில் அன்னம் பரிமாறி சாப்பிடுவதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும் (மாழை என்பது மாவிலையைக் குறிக்கும்). இதென்ன மாழை என்று கேட்கிறீர்களா? மாழை என்பது கானக்குதிரை தான். சித்தர்கள் இப்படி எல்லாம் பெயர் வைத்து நம்மை திணர அடித்துவிட்டார்களல்லவா?

மாம்பூ

இலைக் கொழுந்துக்கு என்ன உபயோகமோ அது போலவே இதையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால் பூவை சாதாரண பேதி, நாள்பட்ட பேதிகளுக்கும் உபயோகிக்க தீரும். பூவை சேகரித்து வைத்து வேண்டும்போது நெருப்பிலிட்டு புகைக்க இந்த வாசனை சகிக்காது கொசுக்கள் ஓடிப்போகும். மற்றும் மாம்பூவை பற்றி இன்னொரு விஷயம், உலகில் எந்த நாட்டிலும் பெண்கள் ஆணுக்கு சரிநிகர் சமஉரிமையுடன் வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் பெண்களுக்கு சம உரிமை அளித்தாலும்கூட ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் மிகமிக தாழ்மையும், அடக்கமும் உடையவர்கள் தாம்! அதாவது கற்புநிலை, பதிபக்தி, விசுவாசமுடையவர்களே. "தெய்வம் தொழாள் கொழுநன் தொழுதெழுவாள் பெய்யெனப் பெய்யும் மழை" என்கிறது பொதுமறை. அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்ற நால்வகை அடக்கமும் வாய்க்கப்பெற்றவளே பெண். இத்தகைய குணம் பெற்ற பெண்மணி சிரிப்பது வெகு அபூர்வமல்லவா? கற்புக்கரசிகளான பெண்மணிகள் சிரிப்பொலியைக் கேட்க மாமரம் பூக்குமாம்! என்னடா மனுஷன் புளுகு மூட்டை அளக்கிறாரோ? எனவும் வாசகர்களில் சிலர் நினைக்கலாம். "மாம்பூ பூப்பது மாதர் தம் சிரிப்பொலியால்—அசோகு பூ பூப்பது ஆண் பெண் ஊடலும் ஆகும்" இது சாஸ்திர உண்மை. நற்பண்புகளும் நல்ல பழக்க வழக்கமுடைய மக்கள் இருக்குமிடம் எல்லாம் தெய்வத் தன்மை பொருந்திய தாவரங்கள் தன் இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் இது இயற்கை விதி. பூத்த பிறகு தானே வித்தும் விளையும்.

மரம் பிஞ்சு காய்கறிகள் குணம்

பிஞ்சுக்கு மாவடு என்பார்கள். வடு மாங்காய் ஊறுகாய்க்கு தான் பிரசித்தம். காய்களையும் அதுபோல் பக்குவப்படுத்தி

உப்புநீரில் போட்டு உலர்த்தி கடுகு, நல்லெண்ணை காரம், பெருங்காயம், தாளிதம் செய்து வெய்யிலில் வைத்து பழகிய பின் ஊறுக்காயைச் சாப்பிடுவதால், பசியின்மை, வாய் நீருரல், குமட்டல், வாந்தி, முதலியன தீரும். "மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்." ஆனால் பச்சை மாங்காயினால் உடம்புக்கு கெடுதலே தவிர, நன்மை கிடையாது. "தின்றால் தினவெடுக்கும் தீ பனம் போம். நெஞ்செரிவாம். அன்றெ விழிநோய் அடருங்காண், துன்றிமிக வாதக்காரப்பானும் வன்கிரந்தியும், பெருகும் சூதக்கனியின் சுகம்" என்று அகத்திய சொன்னபடி சொறி சிரங்கு, கண் நோய், ஆராதரணம் தாது நஷ்டம், பல்கூச்சம் உஷ்ணரோகங்கள் ஆகியவைகளை உண்டாக்கிவிடும்.

மாம்பழம்

சூதக்கனி என்றார் அகத்தியர். இந்த மாம்பழம் அன்புக்கு அடையாளமே தவிர தின்னக்கூடாது என்றால் மக்கள் விடுவார்களா? பழத்தில் மருத்துவ பயன் ஒன்றுமில்லாவிட்டாலும் புராண வரலாறு கொண்டது. நாரதர் ஒரு மாங்கனியை கொண்டு எவ்வளவு பெரிய கலகத்தை உண்டு செய்துவிட்டார்! நாரதர் கலகம் நல்லதாக முடியும் என்பது போல அவர் அப்படிச் செய்து இராவிடில், சிவபெருமானுடைய கட்டளைப்படி தென் திசைக்கு வந்த அகத்தியர், தமிழ் நாட்டில் தங்கி முருகேசனுக்கு மாணாக்கனாகி தமிழ் வளர்த்து தமிழ் நாட்டை காவிரிபாயச் செய்து வளம்செய்து இருக்க முடியாதல்லவா? போட்டியில் அண்ணனை ஜெயித்து மாங்கனி பெறவேண்டி உலகத்தை ஒருமுறை வலம் வருவதற்குள் பழம் அண்ணன் கையில் இருக்கவே கோபித்துக்கொண்டு கோவணாண்டியாய் பழநி மலைக்கு வந்து விட்டார். விநாயகர் கனியை சாப்பிட்டாரா? இல்லையே இன்றளவும் அவர் கையில் தானே இருக்கிறது, கோபமடைந்த தம்பியைப் பார்த்து, தம்பி பழம் வேறு நீ வேறு அல்லவே என் அருகிலேயே நீ இருக்கவேண்டும் என்றல்லவா தந்தையிடம் உன்னை (பழத்தை) பெற்றுக் கொண்டேன் பழம் நீ அப்பா, 'பழநியப்பா' என்று அழைக்கிறார். "மாங்கனிக்கு வலம் பாங்குடனே வந்த காங்கேயன் சோதரனே" என்று பக்த கோடிகள் பாடுகிறார்கள். மாம்பழம் காலம் வந்துவிட்டால் எங்கள் ஊரே நறுமணத்தில் மிதக்கும். வெளியூரிலிருந்து வருவோர் மூக்கைத் துளைத்து போடும்! அது மட்டுமா? ஈக்களும் மனிதர்

களோடு சேர்ந்து போட்டி போட்டு ருசிக்க ஆரம்பிக்கும்போது கேட்கத்தேவையில்லை. எங்கள் ஊர் டாக்டர்களுக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் மாம்பழ காலத்தில் சிறிது வருமானம் அதிகமென்றால் மிகையாகாது. மாம்பழத்தில் எண்ணற்ற ரகம் இருந்தபோதிலும் மல்கோவா, காலாபாடு என்னும் ரகம் அதிக கெடுதலை தராது என்ற நம்பிக்கையால் இவ்விரு ரகங்களையும் பிரியமாக வாங்கி சாப்பிடுவார்கள். நாவுக்கு இனிமையாகவும் உடலுக்கு கெடுதலை தான் உண்டுபண்ணும். மா, வாழை, பலா, இம்முக்கனியும் சாப்பிட்டவர்களுக்கு முறையே மாங்கொட்டை பருப்பு, பிரண்டை தொகையல், தேன் இவைகளை முறிப்பாக சாப்பிட வேண்டும்.

மாங்கொட்டைப் பருப்பு

பழத்தை உண்ட பின்பு கொட்டையை அனேகர் எறிந்து விடுகின்றனர். பழத்தை உண்பதால் வரும் கெடுதல்கள் அதன் கொட்டையைச் சுட்டு தின்பதால் முறிந்துவிடும். மாங்கொட்டைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி எடுத்து காய்ந்த பின்பு உடைத்து அதனுள் இருக்கும் பருப்புகளை சிறிது நெய்விட்டு பொன் வறுவலாக வறுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அதிக உஷ்ணம் தரக்கூடிய பதார்த்தங்கள் சமையலுடன் சேரும்போது இதையும் சிறிதளவு சாப்பாட்டில் கொள்வதும் பண்டைய வழக்கமாகும், இதனால் சகல உஷ்ணமும் தணியும். மேலும் இந்த தூளையே ரத்தபேதி, சீதபேதி, நீரான பேதி, வயிற்று கடுப்பு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் அரை தோலா எடை பால் கலந்து சாப்பிடலாம். சிறுவர்களுக்கு பாதி அளவு உபயோகிக்கலாம். இந்த தூளுடன் சுக்கு, ஓமம், கசகசா இவைகள் சமமாக எடுத்து எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் கலந்து அரைத்து ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு நெய்யோடு கலந்து கொடுக்க மூலச்சூடு மலத்தில் கிருமி விழுதல், கிராணி, வயிற்று கோளாறுகள் யாவும் தீரும். மாங்கொட்டை பருப்பு மூல ரோகங்களுக்கு மிகச் சிறந்தது. ஆகையால், சித்த வைத்திய முறையில் கருணைக்கிழங்கு லேகியத்தில் உபசரக்காக பயன் படுத்திக் கொள்ளுவார்கள்.

மா மரப்பட்டை

தேரையர் என்ற சித்தர் மூலிகைகளுக்கு பரிபாஷை வைப்பதில் மஹா நிபுணர். தனது குருவிடம் ஊமையாகி வாய் திறவாமல்

பல கலைகளையும் கற்றுணர்ந்து பின்பு, தனது குருநாதன் ஒரு நோயாளியின் தலை மண்டையை பிளந்து மூளையில் தங்கியிருந்த சிறு தேரையை எடுக்க முயற்சித்தபோது சமயோசித புத்தி கூர்மையால் அந்த தேரையை தானாகவே வெளிவரச் செய்தவர். இந்த நிகழ்ச்சியால் "சபாஷ்" தேரையாரே ! என்ற பெயர் பெற்றவர்! இவர் பாட்டை கவனியுங்கள்.

"ஆனைக் கன்றில் ஒரு பிடியும் மரையன் விரோதி இளம் பிஞ்சும்
கானக்குதிரை புறந்தோலும் காலிற்பொடியை மாற்றினதும்
தாயைக்கொன்றான் சாறிட்டு தயவாரைத்து கொள்வீரேல்
மானைப் பொருதும் விழியாளே! வடுகும் தமிழும் குணமாமே".

— (தேரையர்)

எல்லாம் பரிபாஷைகளே! சில சமயம் வைத்தியர்களே குழம்பி விடுவார்கள்! ஆனைக்கன்று - அத்திப்பிஞ்சு, மரையன் விரோதி - கோவைப் பிஞ்சு, கானக்குதிரை புறந்தோல்-மா மரப்பட்டை, காலிற்பொடி-செருப்படை என்ற மூலிகை. இவைகளை ஒரு சமன் எடுத்து தாயைக்கொன்றான் சாறு-வாழைப்பூ சாறுவிட்டு மைபோல அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டால், மான் விழியொத்த பெண்ணே, வயிற்று கடுத்து போகும் சகல ரத்த சீத பேதிகளும் (வடுகும் தமிழும்) குணமாகும் என்பது கருத்து. மாம் பட்டைக் கஷாயம், மாம்பட்டை, அரசம்பட்டை, நெல்லிப்பட்டை நாவல்பட்டை இதை வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து சுத்தம் செய்து 1படி தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி, அரைக்கால் படியாக சுண்ட வைத்த கஷாயத்தை வேளை 1க்கு 2 முடக்கு வீதம் கொடுத்துவர தேரையர் பரிபாஷையில் குறிப்பிட்டவைகள் தீரும். சிறுவர்களுக்கு பாதி. சர்மரோகமுடையவர்கள், மேக ரோகம், பிரமிய ஒழுக்கு, பூச்சி விஷம் அதனால் நமைச்சல் சொறி முதலியவைகளுக்கு மாம்பட்டை 1 வீசை நுணாப்பட்டை கால் வீசை அதிமதுரம் 1 பலம், நிலப்பனங்கிழங்கு 1 பலம் ஆகியவைகளை நறுக்கிப் போட்டு 4 படி தண்ணீர்விட்டு 1படியாக சுண்ட காய்ச்சி வடித்த கஷாயத்துடன் 1 படி நல்லெண்ணை விட்டு கலந்து சிறுதீயாக எரித்து சாறு சுண்டியபின் பதமாககாய்ச்சி இறக்கி ஆறியபின் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்துவர மேல் குறிப்பிட்டவை நீங்கும்.

மா மர வேர் பட்டையில் கஷாயம் செய்து குடிக்க அதிமூத்திர வியாதியுடையவர்களுக்கு தாகம் அடங்கும், உடல் உஷ்ணம் தணியும், அதிசார பேதி நிற்கும்.

மாம் பிசின்

கால் பாதங்களில் உண்டாகும் பித்த வெடிப்புகளில் தடவிஞல் வெடிப்புகள் மறைந்து ரணங்கள் மாறும். சர்ம ரோகங்கள் சொறி சிரங்குகளுக்கும், மாம் பிசின் உடன் எலுமிச்சம் பழம் ரசம் சேர்த்து கலந்து அவைகளுக்கு மேலுக்கு பூசுவதால் குணம் ஏற்படும்.

இவ்வளவு மகிமை வாய்ந்த கானக்குதிரை புராணவரலாற்றிலும் நிறைய இடம் பெற்றுள்ளது. பார்வதியம்மையார் பூலோகத்தில் பல தடவை ஜனித்து சிவபெருமாளை வழிப்பட்டதாக புராண வரலாறு. காஞ்சீபுரத்தில் 1008 சிவாலயங்களும் 108 விஷ்னு ஆலயங்களும் இருந்ததாக காஞ்சி ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது. இன்றும் காஞ்சி ஏகாம்பரஈஸ்வரர் கோயிலில் ஒரு பிரமாண்டமான மாமரமும் அத்னடியில் ஏகாம்பரநாதர் லிங்கவடிவமாகிஇருப்பதை காணலாம். இந்த மா மரத்தடியில் காமாக்ஷியம்மையாக அவதரித்து மாணலால் சிவலிங்க பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டு முக்தியடைந்ததாக புராண வரலாறு. காஞ்சீபுரத்தில் வருடாவருடம் 'மாவடிசேவை' உற்சவம் இன்னும் நடைபெறுகிறது. காமாக்ஷியம்மை மா மரத்தினடியில் சேவை செய்து முக்தி பெற்ற வரலாறு தான் அந்த உற்சவம். அந்த மா மரமும் அழியாமல் இருக்கிறது. இந்த மாவடி ஈஸ்வரனை காண்போருக்கெல்லாம் சகல பாபங்களும் ரோகங்களும் விலகும் என்பதில் ஐயமுண்டோ? பவரோக வைத்தியநாதன் அல்லவா இறைவன்.

மா மரம் முக்தியைத் தரக்கூடியது என்ருல் ஒரு சிலருக்கு சந்தேகம் வரலாம். முக்தியை மட்டுமல்ல பிறவி என்ற பெருங் கடலை நீந்தக் கூடியது மாமரம். அசுரர்களில் மிக்க வல்லமையுடையவனும் தேவர் மூவர் யாவராலும் வெல்லமுடியாத சக்தியை படைத்த சூரபன்மன் ஸ்ரீ முருகப்பெருமானிடம் போரிட்டு பல மாயா ஜாலங்கள் புரிந்து விரக்தியடைந்து கடைசியில் மா மரமாகி நின்று விட்டான். இப்படி மாமரமாகி நின்ற அசுரனை எந்தையாம்

முருகவேள் என்ன செய்தார் தெரியுமா? தன் கை வேலாயுதத்தால் மா மரத்தை பிளந்து ஒரு பாதியை மயில் வாகனமாகவும், மற்றபாதியை சேவல் காடியாகவும் வைத்துக்கொண்டார்! மாமரம் முக்தியை கொடுத்துவிட்டது அசுரனுக்கு, அது மட்டுமா? முருக பக்தர்கள் மயில்வாகனு! சேவல் கொடியோனே! என்றெல்லாம் பக்த கோடிகள் புகழ்ந்து பாடுவது மாமரத்தால் அடைந்த முக்தியல்லவா? வாசகர்களே இப்போது சொல்லுங்கள், கானக்குதிரையைக் காணவும் தகும் அல்லவா?



பொற்கொடி

[பொற்றலைப்பாவை]

பொற்கொடி! ஆஹா; கேட்கும்போதே எவ்வளவு இனிமையாக இருக்கிறது பாருங்கள். இந்தப் பெயரை பெண்களுக்கு வைத்து, பொற்கொடி! இங்கு வா... ... என்று அடிக்கடி அழைப்பதால் செல்வத் திருமகளே வீட்டிற்கு வந்துவிட்டதாக நினைத்து பெருமை படும் தமிழன்பர்களும் உண்டு. மூலிகை உலகத்திலும் இந்த பொற்கொடி இருக்கிருள்! இந்த பொற்கொடிக்கும் தமிழ் மக்களிடையே செல்வாக்கு மிகவும் அதிகம். அதிலும் மருத்துவர்கள், ரசவாதிகள், மாந்திரீகவாதிகள், தெய்வ உபாசகர்கள் ஆகியவர்கள் இந்த தாவர பொற்கொடியை போற்றி புகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த மூலிகை எப்படி இருக்கும்? எங்கே இருக்கும்? என்றெல்லாம் நினைத்து ஐயமுற வேண்டாம். உங்களுக்கும் தெரிந்ததுதான்! தமிழ் நாட்டில் தனிப்பெரும் ஞானசாதன மூலிகைகள் மூன்று. முதலாவது தூதுவளை, இரண்டாவது கரிசலாங்கண்ணி, மூன்ருவது கண்டங்கத்திரி. தூதுவளையைப்பற்றி கடந்த 23—12—62ல் வெளியான தினமணி சுடரில் வாசகர்கள் தெரிந்துக் கொண்டிருக்கலாம். இரண்டாவது ஞானசாதனம் இந்த பொற்கொடியே! இதன் வழக்குப் பெயர் கரிசலாங்கண்ணி, கரசனுங்கண்ணி என்றும் சொல்வதுண்டு.

கரிசல் நிலம் என்ருல் தங்க சத்துள்ள நிலம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியுமே! தேரையர் என்ற சித்தர் இயற்றிய நூல் "தேரையர் கரிசல்" என்பது மருத்துவர்கள் அறிந்த ஒன்று. கரிசல் என்பதன் பொருள் தூய்மையான தங்கத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. எனவே பொற்கொடிக்கு கரிசலாங்கண்ணி, கரிசல்-ஆம்-காண் நீ என்று சிலேடையாக சொல்லி வைத்தனர். அதாவது தங்கமாகும் பார் நீ என்ருல், யார்தான் சும்மா இருப்பார்கள்! தங்கம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பலர் ரசவாதம் செய்து



கையில் உள்ள பணத்தை எல்லாம் வீணாக்கி காடு மலைகள் சுற்றி ரசவாத மூலிகைகளை தேடி ஓடி இறுதியாக, "வாதம் கெட்டுபின் வைத்தியன்" என்ற பழமொழிபடி, பலமூலிகை குணாதிசயங்களை தெரிந்தபடியால் புத்தி தெளிந்து ஆசையைவிட்டு, மக்களுக்கு சேவை செய்யும் மருத்துவராகி விடுவதும் உண்டு!

கரிசலாங்கண்ணியில் நான்கு விதம் உண்டு. வெள்ளை நிறமாக பூக்கும் செடி, இது சாதாரணமாக எளிதில் எங்கும் கிடைக்க கூடியது. குறிப்பாக நஞ்சை நிலப்பயிர்களிடையே வாய்க்கால், வரப்பு ஓரங்களில் காணலாம். உழுது பயிரிடும் குடியானவர்கள் இதை வேருடன் பிடுங்கி இதன் வேரால் பல்துலக்குவதும் உண்டு. நீல நிறம், சிவப்பு நிறம் உள்ள பூ பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணியும் உண்டு. இவைகளை எங்கும் காணுவது அரிது. வளம் மிகுந்த மலைச்சாரல்களிலும், நதிகள், நீரோடைகளிலும் தான் மிகவும் அரிதாக கிடைக்கும்.

நான்காவதாக கூறப்படுவது மஞ்சள்நிற பூவை உடைய கரிசலாங்கண்ணி. இதைத்தான் இங்கு பொற்கொடி என்று குறிப்பிடப்பட்டது. மற்றவைகளைப் போல் இது செடியாக வளராமல் கொடி போல் படர்ந்து வளரும். இதை ஆங்கிலத்தில் ECLIPTA ALBA "எக்லிப்டா ஆல்பா" என்பார்கள். இதற்கு பொற்றலைப் பாவை, மஞ்சட்பாவை, கையான்தகரை, பொற்றலைக்கையான், கரியசாலை, கைவீசி, கரிசாலை, பொற்பாவை என்றும் மருத்துவச் சொற்கள் உள்ளது. இந்த பொற்கொடி அருகம்புல் போல் கணுவில் வேர் விட்டு படரும். இதன் இலைகள் மாதுள இலை போன்று ஆனால் கனமாகவும் சொறசொறப்புடையதாகி பசுமை நிறத்துடன் காணும். கொடி லேசான சிவப்பு நிறமும், இதன் பூக்கள் ஏறத்தாழ மஞ்சள்நிற சாமந்தி போல நடுவில் மகரந்தச் சேர்க்கை ஒரு திட்டுபோல் அமைந்து சுற்றியும் இதழ்கள் மலர்ந்து காணும். மலர் தங்க நிறம்தான்! மற்றய கரிசலாங்கண்ணிகளை விட இந்த பொற்கொடிக்குத்தான் மிகுந்த சக்தியும் மருத்துவப் பயனும் உள்ளதாக பழைய ஏடுகள் கூறுகிறது.

பயனும் குணமும்

இந்த பொற்கொடியை வேருடன் எடுத்து கொடி, இலை, பூ யாவும் பயன்படுத்தலாம். பொதுவாக இது கல்லீரல், மண்ணீரல் நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய ராஜ உறுப்புகளில் வேலைசெய்கிறது.

மேல்குறிப்பிட்ட உறுப்புகளில் தேங்கும் அசுத்தங்களைத் துப்புரவு செய்து, கெட்ட நீர்களை வெளியேற்றவும் இவைகளின் சுரப்பிகளைத் தூண்டி பித்தநீர், குருதி, மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான நீர்களை உற்பத்தி ஆக்கம் செய்கிறது. அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு சக்தியையும், ஊட்டத்தையும் அளித்து ஊக்குவிப்பதுடன் நன்றாக இயங்க வைக்கும். பொற்கொடியின் சிறப்பான வேலை எங்கு என்றால் கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகளில் தான்! இவைகள் பழுது அடைந்தபோதும், பித்தநீர் உற்பத்தி சரிவர ஆகாதபோதும் ரத்தத்தின் இயற்கை நிறம் மாறி மஞ்சளாகிவிட்ட போதும் உண்டாகக்கூடிய காமாலை, ரத்தசோகை, பித்த பாண்டு, நீரேத்தம் நீர்குளுவான், மகோதரம், குன்மம், வீங்கிப் பெருக்கும் ஊதல் காமாலை, ரத்தமே குன்றி உடல் வெளுக்கும் நோய்கள் ஆகியவைகளில் பொற்கொடி நன்கு வேலை செய்து வியக்கத்தகும் குணத்தை உண்டாக்கும். மேலும் பாம்புகடி விடம், குட்டரோகம், கண்விழி ஒளி மங்கும் போது பயன்படக் கூடியது. அன்றியும் உடலின் சப்த தாதுக்களையும் உரமாக்கி வலுவைத் தந்து, உயிரணுக்களை தேற்றி தங்கநிறம் போன்ற சருமத்தை உண்டாக்கும் குணமும் உடையது.

உபயோகம்

நம் நாட்டவர் இதை கீரை இனமாக கருதி அடிக்கடி பருப்பு நெய் சேர்த்து பொரியல், குழம்பு, கடையல் ஆக உணவு பதார்த்தமாக உண்பது வழக்கம். இதனால் உடம்பில் தேங்கிய கெட்ட நீர்கள் வெளியாவதுடன் உடல் பலம் பெற்று மலச்சிக்கல் நீங்கி புத்திக்கு தெளிவும், ஆரோக்கியமும் தரும். உடல் கனமும், பருமனையும், தொந்தியையும் கறைக்க விரும்புபவர்கள் நாள்தோறும் பகல் உணவில் இரண்டு முதல் நான்கு வாரம் தொடர்ந்து உண்டு வர நல்ல பயன் உண்டு.

காமாலை, ரத்தசோகை, வீக்கம்

உடலின் உள்ளுறுப்புகள் வேலை செய்ய மறுத்துவிட்ட போதும், ரத்தம் சுண்டி முகம், உதடு, கண் இமைகள், உள்ளங்கை, பாதம் ஆகியவைகள் வெளுத்துப்போய் கண்களுக்குக் கீழே நீர்பை போல் தொங்குதல், இரு கன்ன தாடைகளில் ஏதோ போட்டு அடைத்து வைத்த மாதிரி வெளுத்து ஊதிப்பெருத்த

சதைகள், முகமே விகாரமாகிவிட்ட ரத்தசோகை நோயாளர்களும் சிறுநீர் சரிவர போகாமல் தடையாகி உடம்பே ஓர் நீர்பைபோன்று கை, கால், வயிறு, புறங்கை, புறங்கால், வீக்கம் கண்டு எதிலும் விருப்பமில்லாமல் சோகமடைந்தவர்களும், ரத்தம் உற்பத்தியாகாமல் வெளுத்து உடல் பூராவும் வெளுத்தோ அல்லது மஞ்சள் நிறமாகிவிட்டவர்களுக்கும் இதோ ஓர் எளிய முறை.

பொற்கொடியின் (மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி) இலை பத்து மட்டும், வேம்பின் பசுமையான இலை ஒரு ஆறு மட்டும், நல்துளசியின் இலை பெரியதாக நான்கு மட்டும், கீழாநெல்லி இலைகாம்புடன் இரண்டே இணுக்கு ஆக நான்கும் புதியதாக எடுத்து மண்போக அலசி காலையில் எழுந்தவுடன் பல்துலக்கின வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு நன்ருக மென்று தின்றுவிட வேண்டும். மாலை நான்கு மணிக்கும் இம்மாதிரி செய்தல் அவசியம் ஆகும். இப்படி 10 முதல் 20 நாள்வரை செய்ய மேல்கண்ட நோயெல்லாம் விலகி லட்சுமிதேவியான பொற்கொடியே வந்து குடிகொண்டது போல் முகம் பொலிவுடன் விளங்கும். காமாலைகளுக்கும் இம் முறைகள் நன்கு பயன் தரும். பத்திய ஆகாரம் : காலை அரிசி கஞ்சி, தூதுவளை துவையல், பகல் சோற்றுடன் மிளகுநீர், மோர், துவயல், இரவு பால் ரொட்டி ஆகியவைகளே இதர உணவுகள் கூடாது.

கடுமையான மஞ்சள் காமாலைகளுக்கு

பொற்கொடி, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்து கீழாநெல்லி கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட அளவு முறைப்படி கொடுத்துவர நீங்கும். காரம் புளி கூடாது.

நுரையீரல் நோய்களுக்கு

பொற்கொடி இலையை இடித்து பிழிந்த சாறு, அசல் எள் நெய் ஆக இரண்டும் சமபாகமாக கலந்து 1 படி அளவு அத்துடன் அதிமதுரம் 1 பலம் இடித்து தூள்செய்து கலந்து காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பதத்தில் முறியாமல் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இருமல், சளி, காச நோய், குரல் கம்மல், கபரோகம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு உள்ளங்கையில் பழைய காலணா அகலத்துக்கு இந்த நெய்யை விட்டு நாக்கினல் நக்கி காலை மாலை

இருவேளை சாப்பிட்டுவர குணமாகிவிடும். இதையே தலைக்கு வாரம் ஒரு முறை முழுகி வருவதும் மிக்க பயன் தரும்.

கண்களுக்கு மை

பொற்கொடி இலைச்சாற்றை எடுத்து மாதுளம் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் மைசெய்து கண் இமைகளுக்கு தீட்டிவர கண்கள் மிக்க ஒளியும், கவர்ச்சியும் உடையதாக விளங்குவதுடன் கண் நோய்கள் வராமலே பாதுகாத்து வரும். காது வலிகளுக்கும் இதன் சாற்றை பிழிந்து காதில் விட்டுவர நோய்கள் அடங்கும். குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி காணும் இருமல், ஜல தோஷம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் சாறு 4 துளி, தேன் 10 துளி ஆக கலந்து ஒரு பாலாடை வெந்நீருடன் கொடுக்க தீரும்.

பாம்பு கடிவிடம் நீங்க

இதன் சாற்றை அரை அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் ½ குவளை புளித்த மோர் கலந்து குடிக்க பாம்பு கடிவிடம் நீங்கிவிடும். தேள் கொட்டிய குடைச்சலுக்கும் இலையை மென்று தின்னச் சொல்லி சிறிதளவு இலையை அரைத்து தேள் கொட்டின இடத்தில் வைத்து கட்டிஞல் விடங்கள் முறிந்து வலி அடங்கும்

நாள்பட்ட தீராத காமாலைக்கு

"காமாலை கண்ணுக்கு கண்டதெல்லாம் மஞ்சள் நிறம்" என்பது பழமொழி. இதன்படி காமாலை முற்றிவிட்டவர்கள் உடம்பில் வரும் வியர்வை, சிறுநீர், மலம், கண், சர்மம், யாவும் மஞ்சள் போல பழுத்துவிட்டு இருக்கும். இது எந்த சிகிச்சையிலும் குணமாகாத அடங்காப்பிடாரி நோய். இது குணமாக வேண்டுமாஞல் இந்த மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி என்ற பொற்கொடிக்குதான் அதிகாரம் உண்டு. நாள்தோறும் இதன் இலைச்சாற்றை எடுத்து முதல் நாள் கால் அவுன்சு ஆக துவங்கி இரண்டாம் நாளில் அறை அவுன்சு இப்படியாக கால் அவுன்சு அதிகமாக கூட்டி குடித்துக் கொண்டே வந்து 10-ம் நாள் இரண்டரை அவுன்ஸ் சாற்றை குடிக்க வேண்டும். மறுநாளில் இருந்து கால் அவுன்ஸ் ஆக குறைத்துக் கொண்டே வந்து துவங்கியது முதல் இருபதாம்நாளில்

கால் அவுன்ஸ் குடித்து நிறுத்திவிடவும். ஆக இந்த அரை மண்டலமும் இச்சாபத்தியமாக இருந்துவர தீராத காமாலைகளும் தீர்ந்து போகும். ஆனால் அளவுக்குமீறிய பல ஆங்கில மருந்து ஊசிகளை போட்டுக்கொண்டவர்கள் உடலில் இது வெற்றி தரும் என்று நிச்சயமாகக் கூற இயலாது.

குஷ்ட நோய்கள் தீர

பொற்கொடியும் கற்பமூலிகைகளுள் ஒன்று. எனவே வேம்பின் 100 ஆண்டு மரப்பட்டையை எடுத்து சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக்கி, ஒருகோப்பையில்பரப்பி அதன்மேல் பொற்கொடி இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை விட்டு உலர்த்த வேண்டும். இப்படியே ஏழுமுறை விட்டு உலர்த்தி எடுத்தபின் இடித்து தூள் செய்து துணியிலூட்டிய தூளை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 10 முதல் 15 அரிசி எடை பசும்பால், பசுவெண்ணை, அல்லது வெந்நீருடன் ஒரு மண்டலம் முதல் மூன்று மண்டலம் வரை சாப்பிட்டுவர 18 வித குட்டங்கள் மறைந்து போகும். ஆனல் இம்முறையில் எல்லோருக்கும் சித்தியாவது கடினம். இதை தெய்வதின் அருள் துணைகொண்டு தயாரித்தல் அவசியம். "பனையளவு தீச்செயல் செய்த போதிலும் தினை அளவாவது நற்செயல் பிற உபகாரம் செய்தவர்களுக்கே முருகனின் திருவருள் கைகூடும்" என்று பழங்கால மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

சித்த மருத்துவர்கள் தயாரிக்கும் கரிசாலை லேகியம் அயம் அயக்காந்தம், மண்டூரம் மற்றும் பல செந்தூரங்களுக்கும் பொற்கொடியின் சாறு மிக மிக இன்றியமையாததாகும். மேலும் இதன் இலையை உலர்த்தி எடுத்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு (அனுபானம்) துணை மருந்தாகவும் கொடுத்து நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்துவார்கள்.

மயிர் செழித்தும், கருமையாக வளர

வெள்ளை நிறமாக பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணி செடியைக் கொண்டு வந்து இடித்து உரலில் போட்டு மாவரைப்பது போல ஆட்டி எடுத்து சிறு சிறு பில்லைகளாகத் தட்டி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டும்போது நல்லெண்ணை அல்லது

தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து வைத்து இரண்டு நாள் ஊறியபின் தலைக்கு தடவிவர தலைமயிர் கருமையாகவும் விரைவில் நரை விழாமல் நீண்டும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

முக்கூட்டு கற்பக மூலிகைத் தைலம் என்பதும் ஓர் அரிய தமிழ் முறை. இதில் பொற்கொடி சாறு முக்கியமாகச் சேர்த்து தயாரிக்கிறார்கள். இதை உள்ளுக்கும் வெளிப்பிரயோகமாக பயன்படுத்தி பல தீராத நோய்களையும் குணப்படுத்திவிடலாம்.

கீழாநெல்லிகட்டுரையில் குறிப்பிட்டபடி இந்த பொற்கொடியிலும் மந்திர உபாசனைகளை செய்து மைபோட்டு பழங்கால டெலிவிஷன் செட்டு வேலைகளை நம் நாட்டு மக்கள் செய்வதுண்டு! இதை ஆகம முறைபடி பூஜை செய்து காப்புகட்டி உயிர்கொடுத்து எடுத்துவைக்க உலக வசியம், தெய்வ வசியம், ஆக்கர்ஷணம் ஆகும். பொற்கொடி அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. இந்த மூலிகையின் உதவியால் சித்தர்களில் பலர் அணிமா (அணுவைப் போல் சிறுத்து மாயமாகிவிடல்). மகிமா (பருப் பொருளாகி ஸ்தம்பித்தல்) போன்ற சித்து விளையாட்டுகளை செய்துள்ளனர். அகத்தியர் பரிபூரணம் 400 என்ற நூலில் அஷ்டகர்ம தம்பனம் செய்யும் முறை கூறுகிறார்.

பணிந்து நின்ற "பொற்பாவை" தன்னை நீயும்
பாலனே சுழிமுனையான் மெருக்கேற்று
அணிந்து நின்று யவசிவய என்று நீயும்
அப்பனே கற்பூர தீபம் பார்த்து
துணிந்து நின்ற பூதிதன்னை கையில் வாங்கிச்
சுத்தமுடன் லலாடமதில் பூசிவிட்டால்
அணிந்து நின்ற சத்துருக்கள் வசியமாவார்
அனைவரும்தான் பின்வணங்கி நிற்பார்களே!

"குருவில்லாத வித்தையில்லை — கருவில்லாத ஆட்டம் இல்லை" என்பது பழமொழி. ஆகவே இதையெல்லாம் குரு முகாந்திரமாக கற்று தெளிதல் நன்மை பயக்கும். ஞான சாதன

மாக விளங்கும் இந்த பொற்கொடியை கையில் வைத்துக்கொண்டு பிறருக்கு தீங்கு செய்ய நினைப்பவர் யாராகினும் சரியே அவர்கள், பத்மாசூரன் போன்று அழிந்து போவார் என்பதையும் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கதே!

வாசகர்களே! தங்க கட்டுப்பாடுள்ள தற்காலம் இந்த பொற்கொடியால் ரசவாதம் செய்து பொன் செய்ய நினைத்து விடாதீர்கள்!

நம்மை எல்லாம் காத்தருளும் உலகண்ணலாகிய மகாவிஷ்ணுவின் தர்ம பத்தினி மகாலட்சுமியின் அம்சமாகி விளங்கும் இந்த பொற்கொடியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு வரும் இனம் தெரியாத பிணிகளை எல்லாம் நீக்கி உடம்பை தங்கமய மாக்கி விடுவாள் என்பதில் ஒரு சிறிதும் ஐயமில்லை!



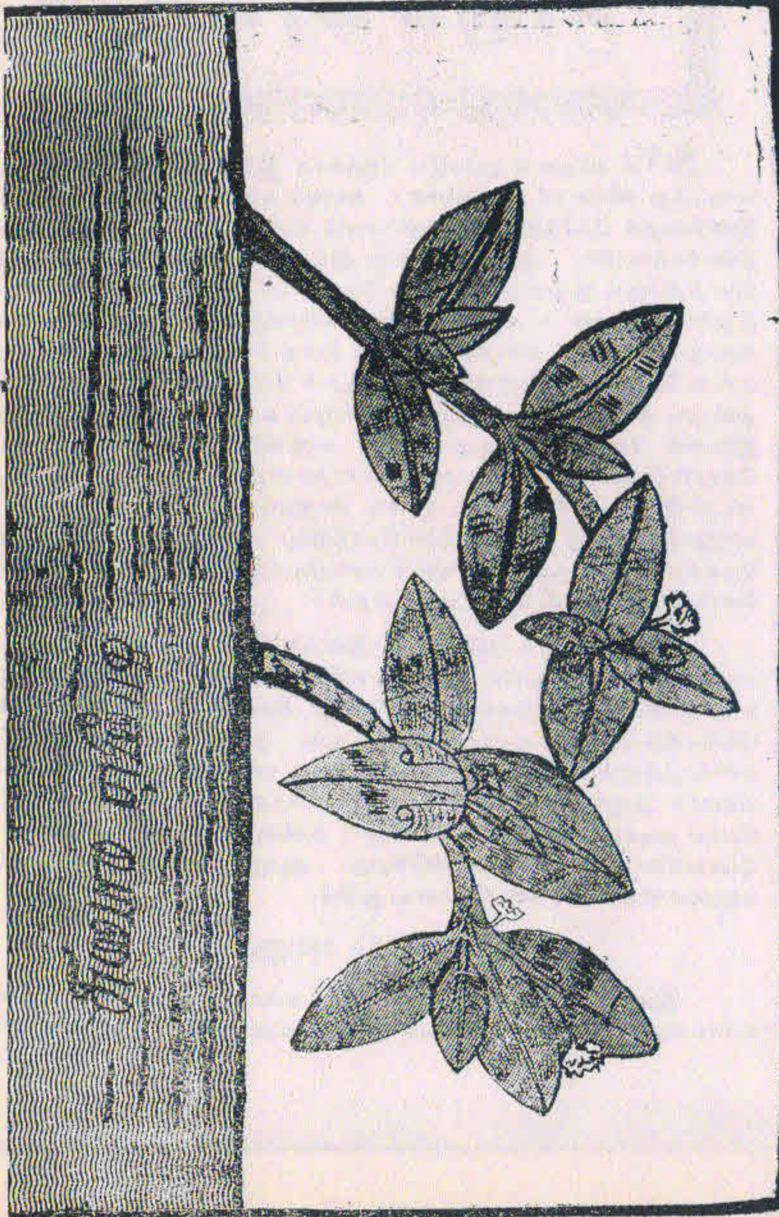


நாம் காணும் முன்பே நமக்காக இந்த காணும்வாழையை படைத்து விட்டார் இறைவன்! காணும் வாழை என்பது வாழை இனத்தைச் சேர்ந்ததாக இருக்கலாம் என்று அநேக வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் இதற்கு இப்படி பெயரே ஒழிய வாழை இனத்திற்கும் இதற்கும் ஒருவித தொடர்பும் இல்லை! கிராமங்களில் இதனை காணன் — காணங்கொடி, காணஞ் செடி என்றெல்லாம் அழைப்பார்கள். தரையில் படரும் இந்த கொடி வகையை வாழை என்று பெயரிட காரணம் என்ன? இதன் சிறியஇலை சுமார் இரண்டு அங்குல நீளமும் ஒரு அங்குல அகலமும் உடையதாகி இலைக்குள் இலைகள் வாழைக்குருத்து போல சுருண்டு பின் விரிகின்றது. மேலும் இதர கொடி இலைகள் போல் நரம்புகள் இல்லாமல் வாழை மடல் போல நார் ஓடியது போல காணும். எனவே இதற்கு — காணும் வாழை (காணும் — தோற்றம்) வாழையைப் போலத் தோற்றம் உடையதால் காணும் வாழையாகி நாளடைவில் காணங் கொடியாக வழங்கி விட்டது போலும்!

கொடியாக படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. மழை, பனி, குளிர் காலங்களில் ஈரப்பசையுள்ள புல்தரைகள், வாய்க்கால், வரப்புகள், சதுப்பு நிலங்கள் ஆகிய இடங்களில் எல்லாம் அருகம் புல்லோடு சேர்ந்து ஏராளமாக வளரும். குறிப்பிட்ட சில காலங் களில் பூக்கும். இதன் பூ இரட்டைக்கல் மூக்குத்தி போன்று நீல நிறமாக இருக்கும். கொடிக் காம்பு மிருதுவாக வாழைத்தண்டு போல ஒடியும் தன்மை உடையது. தண்டில் இருந்து வாழையை போலவே பிரிந்து இலை விடுகிறது. ஆனால் அருகம்புல் போல் கணுக்களில் வேர் விட்டு கொடி ஓடும்.

செய்கையும் பயனும்

இதன் வேர் முதல் காம்பு இலை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையது. பொதுவாக உடல் சூட்டையும் ஜுரத்தையும் போக்



குவதில் சிறந்தது. தளர்ந்த நரம்பு சதை நாளங்களை உரப்படுத்தும், நீரான மலத்தைக் கட்டும், சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டும். மற்றும் குழிப்புண், ஸ்தனப்புண், படுக்கைரணம், ரத்தப்போக்கு, (பெரும்பாடு) ரத்தபேதி, உஷ்ணபேதி, ஆகியவைகளும் இதனுல் குணமாகும். காணும் வாழையை தூதுவளைக்கு நண்பன் என ஒப்பிடலாம். ஆனுல் தூதுவளை கபத்தை அறுத்துவிடும். காணும் வாழை கபத்தை (சளி) பெருக்கி அதிகமாக்கிவிடும்.

சுரங்களுக்கு

காணும் வாழை வேருடன் எடுத்து நீரில் அலசி ஓர் பிடி சிதைத்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி ஒரு முடக்கு விதம் அடிக்கடி குடித்துவர சாதாரணமான சுரங்கள் யாவும் போகும். நீர் வேட்கை மிகுந்த சுரங்களுக்கு நாலு மிளகும், சிறிதளவு சீரகமும் சேர்த்து தட்டி காணும் வாழையுடன் சேர்த்து காய்ச்சி குடிக்க அடங்காத தாகமும் அடங்கி சுரம் தணியும். சுரத்துடன் பேதியாகிக்கொண்டு இருப்பவர்களுக்கு தூதுவளை இலையும் இதையும் சமமாக ஒரு பிடி எடுத்து சிதைத்து காய்ச்சி கஷாயத்துடன் (கல்நார் ஆமைஓடு பற்பங்களை வெண்ணையுடன் கொடுத்து) அனுபானமாக குடிக்க சுரம் தணிந்து பேதியும் நிற்கும்.

ரத்த பேதி நிற்க

காணும் வாழை அருகம்புல் இரண்டும் சமமாக எடுத்து நீரில் அலசி மைபோல் அரைத்து ஒரு கொட்டைப்பாக்கு அளவு காலை மாலை வாயிலிட்டு பசும்பால் குடித்துவர ரத்தமாகவே போகும் பேதி நிற்கும்.

பெரும்பாடு நிற்க

மாதவிடாய் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாகி தினமும் உதிரமாகவே போகும் பெரும்பாட்டை நிறுத்த, காணும் வாழை அசோகு பட்டை, அருகம்புல், ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துவர உதிரம் போவது நின்றுவிடும்.

இல்லற தர்மம் செழிக்க, தாது விர்த்தியாக

காணும் வாழை, தூதுவளைப்பூ முருங்கைப்பூ இவைகளை சிறிதளவு புதியதாக எடுத்து ஒரு குவளை நீருடன் காய்ச்சி அரை

குவளையாக்கி அதில் பசும்பால் சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து அரை முதல் ஒரு மண்டலம் தவருது காலையில் மட்டும் குடித்துவர மோர் போல ஒழுகும் தாதுவை பலப்படுத்தி கட்டிவிடும். அதோடு போக இன்பம் பெருகி இல்லற தர்மம் செழித்தோங்கும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

அதிக வெட்டைச் சூட்டிஞல் ஏற்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு காணும் வாழை, கீழாநெல்லி இரண்டையும் சம அளவாக சேர்த்து மை போல் அரைத்து கட்டி எருமைத்தயிரில் நெல்லிக்காய் அளவு தினம் மூன்று முறை கொடுக்க தீரும்.

காணும் வாழையை கிராமங்களில் 'கலவாங்கீரை' என்று பலவித கீரையினங்களில் சேர்த்து சமைத்து உண்ணும் வழக்கம் உள்ளது. பொதுவாக தாதுவளையுடன் சேர்த்து பருப்பு துவையலாக செய்து சாப்பிட உடல் சூட்டைத் தணித்து பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.

குழிப்புண் மார்பகப்புண் நீங்க

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு பால் கொடுக்கும் காம்புகளைச் சுற்றி சிலசமயம் கண்கள் போன்று புண் கிளம்பும். பல் முளைத்த குழந்தைகள் கண்டதைத் தின்றபின் உண்பதாலும் அடிக்கடி ஸ்தனத்தை சுத்தம்செய்யாமல் விடுவதாலும் இம்மாதிரி ரணங்கள் உண்டாகிறது. இந்த ரணம் போக காணும் வாழையை அரைத்து ரணங்களின் மேல் வைத்து கட்டிவர ஆறிப்போகும்! இதே போல் பலகாலம் நோய்வாய்ப்பட்டு படுத்த படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நாள்பட்ட நோய்களில் காணும் குழிப்புண்கள். (பெட் ஸோர்ஸ்) ரணங்கள் ஆகியவைகளுக்கும் வைத்துக்கட்ட ஆச்சர்யமான குணமளிக்கும்.

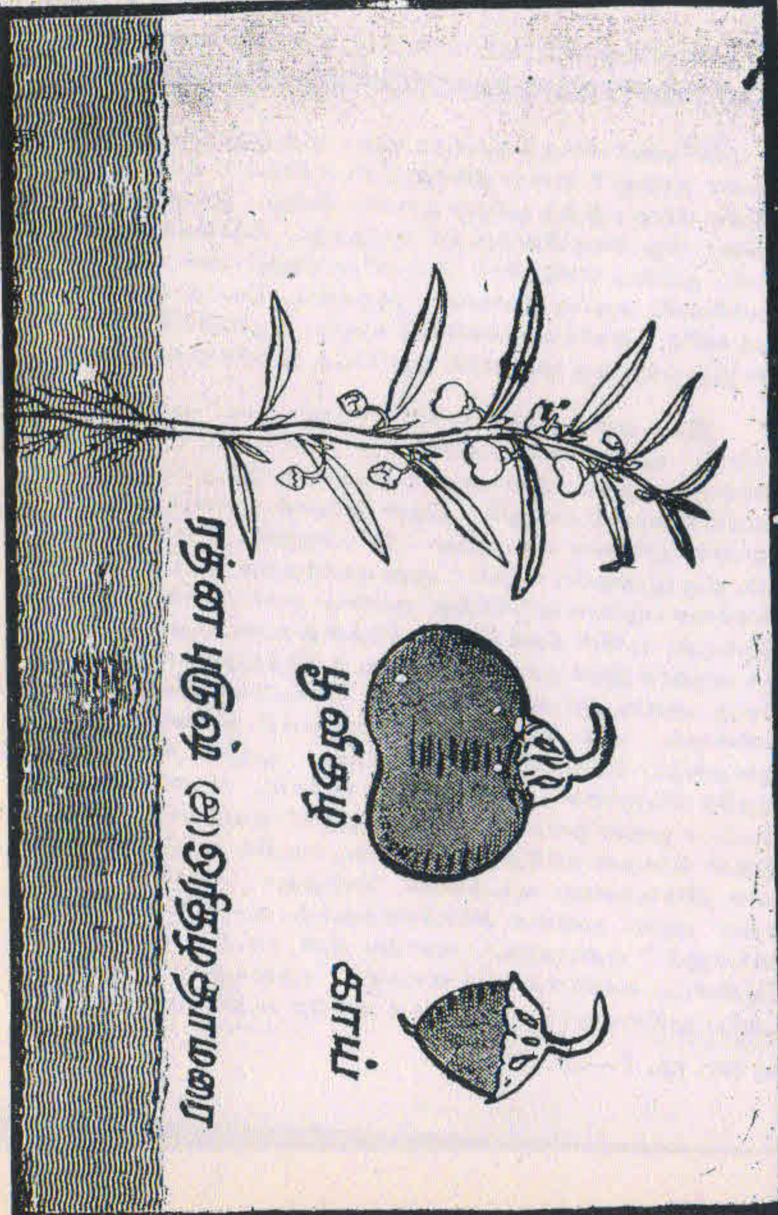
"காணும் வாழைக் குழலைக்கண் குழிப்புண் ஆறிவிடும்
ஆனுலும் போகம் அதிகரிக்கும் — மானே கேள்
ஐயமிளையும் மன்லதணியும் நீங்காத
பையுதிர மாறும் முன்னிப்பார்"

பொதுவாக இந்த காணும் வாழை மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், பகுத்தறிவற்ற கால்நடைப் பிராணிகளான ஆடு, மாடு, எருமை போன்ற கன்று காலிகளுக்கு உண்டாகும் சகல கழிச்சல்களுக்கும் உஷ்ண சம்மந்த நோய்களுக்கும் இயற்கையன்னையின் அருளால் மருத்துவ உணவாகிறது என்ருல் காணும் வாழையின் பெருமையை நாம் காணுமல் இருப்பது, நமக்குத்தான் நவீன மருத்துவச் செலவை அதிகமாக்கி நஷ்டமும் பணக்கஷ்டமும் அடைகிறேமல்லவா? காணுங்கள் காணும் வாழையை!

ஓரிதழ் தாமரை

தாமரை என்ற பெயரைக் கண்டதும் இது நீரில் முளைக்கும் தாமரை தானே? என்று நினைத்து விடாதீர்கள்! நீரில் மிதக்கும் தாமரை வேறு; இந்த ஓரிதழ் தாமரை வேறு. இங்கு குறிப்பிட்ட தாமரை சிறு செடியினத்தைச் சார்ந்தது. கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி, தும்பை செடிகளைப் போலவே மழை, பனி காலங்களில் வயல்வெளி, சதுப்பு நிலங்கள், அறுவடை செய்துவிட்ட கரம்பு நிலங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளரும். கீழாநெல்லிக் கட்டுரையில் இது பற்றி ஒரு முறையில் குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கலாம்!

இந்த ஓரிலைத் தாமரைக்கு "ரத்ன புருஷ்" என்ற பெயரும் உண்டு. யூனனி வைத்தியர்களுக்கு ரத்ன புருஷ் என்ருல் தான் விளங்கும். இந்த ரத்ன புருஷ் ஏறக்குறைய 6" முதல் 9 அங்குலம் உயரம் வரையில் வளரும். இதன் இலைகள் தும்பை இலை போல நீளமான இலைகளை உடையது. இலை கணுவிடம் ஒரு சிறிய இலையும், ஒரு பூ அரும்பு விடும். அது மலர்ந்ததும் ஒரே இதழ் சுமார் மொச்சை பருப்பளவு விரிந்து தும்பை மலர் போல் கீழ்நோக்கி இருக்கும். பூவின் நிறம் ரோஜா நிறத்தை உடையது. பார்வைக்கு மிக அழகாக இருக்கும். இதழ் வாடி உதிர்ந்ததும் காய் சுமார் ஒரு மிளகு அளவு குப்பைமேனி காய் போலவே பச்சை நிறமாகக் காய்க்கும். காய் உதிர்ந்ததும் விதையாகி தன்னிச்சையாகவே இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகிறது. யூனனி வைத்தியர்கள் இதனை வெகுவாகப் புகழ்ந்து பேசுவார்கள். "பாப் காயா சோ பேட்டா துருஸ் ஓங்கா" என்பது யூனனி வைத்தியப் பழமொழி. இதன் பொருள் யாதெனில் "காளை வயதில் கட்டுக்கடங்காமல் காம நினைவுகளால் உடம்பைக் கெடுத்துக் கொண்ட பையனை ரத்ன புருஷ் மூலிகை கல்யாணத்துக்கு தகுதி உடையவனுக்கி வைக்கும்" என்பதாம். எனவே இள வயதில் கிழட்டுத்தனம் ஆகிவிட்ட வாலிபர்களுக்கு எல்லாம் 'ரத்ன புருஷ்" என்ற இந்த அரிய மூலிகை ஓர் வரப்பிரசாதம் என்றே கூறிவிடலாம்.



மருத்துவப் பயனும் குணமும்

இந்த சிறு செடியின் வேர், காய், இலை, பூ யாவும் மருத்து வத்தில் பயனுடையதே. இதன் இலையை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க குழகுழப்பாக இருக்கும். இந்த மூலிகையை தனித்தும் சாப்பிட லாம். மற்றும் பல மூலிகைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம். பொதுவாக மேக ரோக நோய்களான தாதுக்ஷீனம், அதிமூத்திரம், உடல் அழிக்கும் நோய்களான வெட்டைச்சூடு, மேகவெட்டை, (கொனேரியா என்ற) வெள்ளை விழுதலுக்கு மிகவும் முக்கியமான மூலிகைகளுள் இதுவும் ஒன்று. மூத்திர தாரையின் எரிச்சல் முதலியவைகளைப் போக்கி உடலைப் பலப்படுத்துவதில் சிறந்தது. சிற்றின்ப பலஹீனத்தைப் போக்கி தம்பதிகளின் உறவை பலப் படுத்துவதில் சிறந்த நண்பன்.

இலையை மட்டும் நாள்தோறும் அதிகாலையில் எடுத்து நீரில் அலசி சிறிதளவு வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று தின்று பசும்பால் குடிக்கவேண்டும். இந்த சிகிச்சையை சூரியோதயத்திற்கு முன்ன தாக செய்தல் வேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவ விதியாகும். இங்ஙனம் அரை மண்டலம் முதல் ஒரு மண்டலமும் அதற்கு மேலும் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். இதன் விசேஷ குணம் யாதெனில், வாலிப வயதிற்கு முன்பே பல ஆண்பிள்ளைகள் பிஞ்சி லே பழுத்த பழங்களாகி, இன்ப உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகி, கண் களையும் கருத்தையும் (காதல் திரைப்படக் காட்சிகள்! அபிமான திரைப்பட அழகு நடிகையர்கள்! ஆண் பெண் கட்டித் தழுவிக் கொள்ளும் ஆபாச சுவரொட்டிகள்! மற்றும் அரைகுறை ஆடை களாக அலங்காரம் செய்து கொண்டு போகும் காலேஜ் மாணவி கள் போன்றவர்கள்) பறிகொடுத்து தனிமையில் இருக்கும்போதும் படுக்கையில் புரண்டு மேல் குறிப்பிட்ட நினைவுகளால் சுய இன்பம் அனுபவித்து வருவார்கள். இப்படி தொடர்ந்து செய்த வினையால் கண்கள் குழிவிழுந்து, கன்னங்கள் ஒட்டிப்போய், ஜீவ களையற்று பிரேத முகமும் எதையோ பறிகொடுத்தவன் போன்று பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும். அத்துடன் ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளும் தளர்ந்து வளர்ச்சி குன்றி போய்விடும். இப்படி தன் முயற்சியால் செய்த வினையை உணர்ந்தபின் இச்செய்கையை விட்டுவிட்டாலுங் கூட, இந்த உறுப்புகள் தானியங்கிப் பொறிகள் போன்று தன்னிச் சையாகவே ஸ்கலிதம் ஆகிவரும். இப்படிப்பட்ட நடை பிணங்க

ளுக்கு ஏற்றதொரு மூலிகை ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரை. தாதுவைப் பலப்படுத்தி உடல் உறுப்புகளை வலுப்பெறச் செய்து, இழந்த வீரிய சக்தியை மீண்டும் உண்டாகச் செய்து முகப்பொலி வையும், அழகையும் தரும். இம் மூலிகையை பயன்படுத்தும் போது மனக்கட்டுப்பாடும், வைராக்கியமும், தெய்வ சிந்தனை வழி பாடுகளில் மனதை ஈடுபாடு செய்து கொள்ளுவது, தான் செய்த தீயவினைகளுக்குப் பிராயசித்தம் போலாவதுடன் மீண்டும் மட்ட ரகமான உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பாமல், ஒழுக்கமான இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவனுக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த மூலிகை பசுமையாக தினந்தோறும் கிடைக்க வழியில்லாதவர்கள் மொத்த மாக சேகரித்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து தினம் இருவேளை பசும்பாலுடன் உட்கொண்டு வரலாம்.

அருணகிரி அடிகள் போல் சிற்றின்பமே தொழிலாக கொண்டு பல பெண்டிருடன் உறவு கொண்டு இனம் தெரியாத பல மேக ரோகங்களுக்கு இலக்காகி, அதனுல் மூத்திர தாரையின் ரணங்கள் (கொனேரியா) வெள்ளை ஒழுக்கு போன்ற ஸ்திரீ ரோகங்களுக்கு கீழாநெல்லி இலை, யானை நெருஞ்சில் இலை, ரத்ன புருஷ் ஆக மூன் றையும் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரைத்து கட்டி எருமைத் தயிரில் (ஒரு கால்படி) கலந்து நோய்க்குத் தக்கபடி ஒரு வாரம் முதல் நோய் தீரும்வரை சாப்பிட நோய்கள் படிப்படியாக குறைந்து உடலை விட்டு நீங்கிப் போகும். இப்படியே சீதபேதியை நிறுத்த வும் மேக வாத தொந்த ரோகங்களுக்கும் கொடுத்து வரலாம்.

குறிப்பாக ரத்னபுருஷ் சுக்கில தாதுவின் குற்றங்களை நீக்கி உடலுக்கு பலத்தையும் முக அழகையும் தரும் என்பது திண்ணம்.

அகத்தியர் பாட்டு

தாதுவை உண்டாக்கும் தனிமேகம் தொலைக்கும்
ஆதரவாம் மேனிக்கு அழகுதரும்—சீதம்போம்
சீரிதழ் தாமரைவாழ் செய்ய மடவன்னமே
ஓரிதழ் தாமரையை யுண்.

புராண வரலாறு

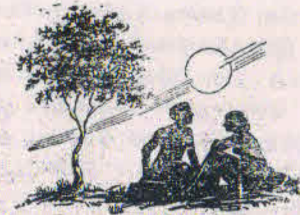
தாமரை என்ற சொல்லுக்கு ஓர் தனியான பெருமை உண்டு. தேவேந்திரன் ஒரு யோனிக்காக ஆசைப்பட்டு அகல்யாவை மாறு

வேடத்தால் கற்பழித்து அதன் பலன் கௌதம முனிவரின் சாபத் தால் உடம்பெல்லாம் யோனிகளாகி தாமரை இலையில் ஒளிந்துக் கொண்டதாக புராண கதைகளில் காணக்கிடக்கிறது. ஏன்? தாமரை இலை தவிர வேறு எங்காவது ஒளியக்கூடாதா? இங்கு நன்கு சிந்தனை செய்து பார்த்தால் தாமரை இனங்கள் எதற்கும் இந்த மேக ரோகங்களை நீக்கும் சக்தி உள்ளது என்பதனை நமது புராணங்கள் கூருமல் கூறுகின்றனவே!

ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரைக்கும் நீரில் வளரும் பல வித தாமரைக்கும் குணத்தில் ஒற்றுமை உண்டே தவிர உருவத்தி லும் வளர்ச்சியிலும் நிறைய வேறுபாடுகளை உடையது என்ருலும் சித்தர்கள் இந்த சிறு செடி இனத்திற்கு ஓரிதழ் தாமரை என்று பெயர் வைத்த திறமையை புகழாமல் இருக்க முடியுமா? வாசகர் களே உங்கள் சிறுவர்கள் பிஞ்சிலே பழுக்கிருர்கள் என்று தெரிந் தால் ஓரிதழ் தாமரையை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தாது புஷ்டி லேகியங்களில் ரத்னபுருஷ் பிரதான சரக்காக சேர்ப்பதும் நம் நாட்டு மருத்துவப் பழக்கமாகும். அத்துடன் இது கெந்தகத்தை பஸ்பமாக்கவும் உபயோகப்படுகிறது. "பாப் காயா சோ பேட்டா துருஷ் ஓங்கா".

காளை வயதில் கெட்டவனும்
ஓரிதழ் தாமரை கண்டுண்ண
நாளைக்கே செய் மணம் என்பான்
நலிந்தோர்க் கெல்லாம் நண்பனடா!



புங்கமரம்

சில மூலிகைகளை நம் முன்னோர்கள் அண்ணாவுக்குச் சமமாகவும் நினைத்து அழைப்பதுண்டு. தென்னம்பிள்ளை, மாங்கன்று, வாழைக் கன்று என்று கூறுவது போல புளிய மரத்தை புளியண்ணா என்றும் புங்க மரத்தை "புங்கண்ணா" என்றும் சொல்வார்கள். புங்கு ஓர் அலங்காரமான மர வகுப்பு. இதை நமது நாட்டில் எங்கும் காணலாம். இம்மர நிழல் கோடை காலத்திலும் மிககுளிர்ச்சியாக இருப்பதால் பாதையோரங்கள், பூந்தோட்டம், வயல் வெளி தோப்புக்களிலும் வைத்து வளர்ப்பார்கள். பால் உள்ள மரம் புங்கமரம். இதன் இலைகள் வெப்ப நிலையை தடுத்து குளிர்ச்சியை தருமாதலால், பனைமரத்தில் இருந்து இளங்காயை வெட்டி நுங்குகளாக்கி புங்க இலைகளால் மூடி கூடைகளில் கொண்டு வந்து நகர மக்களுக்கு விற்பார்கள். புங்க இலைக்குள் இருக்கும் பனை நுங்கு தோல் வெண்மை நிறமாக இருக்கும். இலையை விட்டு தனியே எடுத்து வைத்த சில நிமிடங்களில் செம்மண் நிறமாகிவிடும். எனவே கோடைக்கால குளிர்சாதன இடங்களில் புங்கமரமும் ஒன்று. இக் காலங்களில் மனிதர்கள் மட்டுமல்லாமல் வெப்பம் தாளமுடியாத பல ஜீவ ஜந்துக்களும் இம் மரத்தில் அடைக்கலம் புகும். மழை பனி காலத்தில் இம் மரத்தின் இலைகள் பசுமையாக இருக்கும். ஆனால் கோடைகாலத்தில் பல புழுப் பூச்சிகள் சேரவும் இலைகள் அம்மை போட்டது போல் அழிந்து விடுவதுமுண்டு. அடர்த்தியான இடங்களில் உள்ள புங்க மரங்களின் மேல் "கண்குத்திப் பாம்பு" எனப்படும் நீளமான பச்சைப் பாம்புகளும், படமெடுத்தாடும் நாகங்களும் கூட இருப்பதைக் காணலாம். இப்படி மனிதர்கள் என்றும் விஷப்பூச்சிகள் என்றும் பாரபக்ஷமில்லாமல் அபயமளித்து வெப்பத்திலிருந்து காக்கும் புங்க மரம் மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மூலிகையாகவும் விளங்குகிறது என்றால் வியப்புக்குரிய விஷயமேயல்லவா?

மருத்துவக் குணமும் பயனும்

இலை, பூ, காய், பால், வேர், பருப்பு விதையிலிருந்து எடுக்கும் நெய் ஆகியவைகள் மருந்தாக பயன்படுகின்றன. பொதுவாக இது எட்டியை போல அதிக கைப்பு ருசியை உடையதல்ல. மேலும் அதைப் போல அபாயம் விளையக்கூடியதுமல்ல. சிறு கைப்புடைய இதன் இலை, பூ, வேர், பருப்பு, பால் ஆகியவைகள் உடலின் தளர்ச்சியை போக்கி உடலைத் தேற்றும். புங்கன் நெய், பால் ஆகியவை சீழ் வடியும் புண்கள், ரணம் ஆகியவைகளை குணப்படுத்தும். பொதுவாக புங்க மரத்தின் எந்த பாகமும் மிக நுண்ணிய கிருமிகள், புண் புரை உண்டாக்கும் பூச்சிகள், கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் கொல்லும் சக்தி படைத்தது நாற்றமடிக்கும் கசிவுகள், அழுகும் புண், கொப்புளம், கட்டிகள், புரையோடும் ரணம் ஆகியவைகளை ஆற்றி மேக ரோகத்தாலும் வாத வாய்வு குற்றங்களால் உண்டாகும் எல்லா நோய்களையும் போக்க கூடியதாகும்.

இலையின் பயன்

இலையை பூச்சிகள் அரிக்காதவைகளாகவும் சுத்தமானதாகவும் எடுத்தரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்கும் சீழ் வடியும் ரணம் கொப்புளம் ஆகியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

மாந்த கண சுரங்களுக்கு புங்கன் இலையை பற்பாடகம் சேர்த்து கஷாயமாக்கி குடிப்பது கிராமிய வழக்கங்களில் ஒன்று. முறை :—புங்கு, புளி, மா, வேம்பு கருவேப்பிலை இவைகளின் இலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் 1 தோலா எடை எடுத்து சுத்தமாக்கி இவைகளை எல்லாம் சேர்த்து (கிராமங்களில் ஒரு கை அளவு என்றும் கூறுவார்கள்) இடித்து நாலு குவளை நீரில் போட்டு அதில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் இந்துப்பு ஆக நான்கும் கால் தோலா அளவு (ஒவ்வொன்றும்) இடித்து போட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்டவைத்த கஷாயத்தை இரண்டு முடக்குவீதம் குடித்துவர மாந்தம், உட்சூடு பித்த ஜுரம் யாவும் நீங்கும். இது சிறப்பாக குழந்தைகளின் நோய்களில் உபயோகிக்கிறார்கள் அளவு ஒரு சங்களவு தினம் ஒரு வேளை.

இரச சம்மந்தமான மருந்துகளாலும் சேராங்கொட்டையின் கெடுதல்களாலும், சேராங்கொட்டை சேகரிப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் கெடுதல் ஆகியவைகளால் உடல் ஊதி பெருத்துப்போய் சர்மங்களின் மேல் வெடித்து, ரணம் புண்கள் அவயவங்கள் யாவும் புண்ணாகி உடல் வெளுத்து ரத்தம் சுண்டிப் போவதுண்டு. இந்த மாதிரியான சமயங்களில் புங்க இலை, புளிய இலை இவையிரண்டும் சமமாக கைப்பிடியளவு எடுத்து இடித்து கஷாயமிட்டு குடித்துவிட்டு பத்திய விரதம் இருத்தல் வேண்டும். அதோடு இம் மரங்கள் இருக்கும் இடங்களுக்கு சென்று தாவி கட்டிப்பிடித்து வாயால் கவ்வி கடித்தல் வேண்டும் என்பார்கள். அப்பொழுதுதான் இந்த சேராங்கொட்டையின் விஷம் உடலை விட்டு நீங்கும் என்பது பழங்கால முறை. இது பற்றியே "புங்கண்ணா; புளியண்ணா! இந்த சேராங்கொட்டையின் சேதியை கேட்டீர்களா" என்றும் வாயால் சொல்லி அழவேண்டுமாம். இதை கிராமங்களில் சொல்வார்கள். இவைகள் யாவும் பண்டைகால வழக்கு. இதைக் கல்வியறிவு முன்னேற்றமில்லாத காலம் என்று தள்ளிவிடுவதற்கில்லை!

நம் முன்னோர் பாதையில் நம்பிக்கை வைத்தவர் எல்லாம் இப்படி செய்துதான் குணம் கண்டார்கள் இன்றும் இவை பழக்கத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் தற்கால கல்வி மக்களைப் புத்தகப் புழுக்களாக மாற்றிவிட்டது. வாசகர்களே! "படிக்காதவனுக்கு ஒரே இடம்—படித்தவனுக்கு மூன்று இடம்" இவ்விஷயம் தெரியுமா உங்களுக்கு? நடக்கும் போது காலில் பசையான வஸ்து பட்டுவிட்டதாம், படிக்காதவனுக்கு சரி! என்று அதை லக்ஷியம் செய்யாமல் காலை உதறித்தள்ளி கீழே தேய்த்துவிட்டு மேலே நடந்தானும். ஆனால் படிப்பாளு இருக்கிறாரே இவர் காலில் பட்டதை சிந்தித்து உடனே நின்று அதை கை விரலால் தொட்டு ஆராய்ச்சி செய்து பிசுபிசுப்பாக இருக்கிறதே இது என்ன? என்று மூக்கில் வைத்துப் பார்த்து ஓகோ! இது மலம் என்று தீர்மானித்து அந்த மூன்று இடத்தையும் அலம்பச் சென்றானும். இது போலத்தான் தற்காலமும் பல பட்டம் பெற்ற படிப்புகளால் உதவாக்கறை அற்ப நோய்களுக்கெல்லாம் அந்த ஆராய்ச்சி; இந்த பரிசோதனை என்று நோயைக் கலையாகவே வளர்த்து பணம் செலவு செய்து பெருமை படுகின்றனர்.

சேராங்கொட்டை விஷத்தால் பாட்க்கப்பட்டவர்கள் முன் கூறியபடி சொல்லி அழாவிட்டாலும் "புங்கண்ணா; புளியண்ணா!

என்போல் உனக்கு பேசும்சக்தியிருப்பின் குறையெல்லாம்சொல்லி அழுவேன்" பேசும் சக்தி படைத்த மனிதர்கள் எல்லாம் உங்களை போல மரமண்டைகளாகி நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களை மறந்து மிலேச்ச மருத்துவமான அந்நிய மருந்துகளில் மோகம் கொண்டுவிட்டார்கள். சிறிது நேரம் உன் காற்றுவது என்மீது பட கருணை செய்" என்று நினைத்துக்கொண்டு அங்கு இளைப்பாறுவதால் சேராங்கொட்டையின் தீக்குணம் யாவும் முறியும். ஆனாலும் இம் மரங்களைக் கட்டித் தழுவுவதால் உடம்பின் உள்ளும் சர்மத்திலும் உண்டான விஷபூரிதம் விரைவில் குணமாகும் என்பதை காந்த மூலி என்ற "தொட்டால் சிணுங்கி" யைப் படித்த வாசக அன்பர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

பூவின் பயன்

புங்கம்பூ, புளியம்பூ, பூண்டு, சீரகம், நன்னாரி வேர், வெட்பாலையரிசி, வசம்பு ஆகியவைகள் வகைக்கு 1 பலம் சுத்தம்செய்து இடித்து அரை படி பசும்பாலில் வைக்கவும். அத்துடன் எள்நெய் ஒரு படியும் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர்சுண்ட காய்ந்து வரும் சமயம் பக்குவ பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இதை தினம் ஒருவேளை அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உள்ளுக்கு கொடுத்து பத்தியமுடனிருக்க பதினெட்டுவித கரப்பான் சர்ம நோய்களும் விலகும். வடிகட்டிய திப்பிகளை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலுக்கும் தடவிவர ரணம்ஆறி சர்மம் தூய்மையாகும்.

சர்க்கரை வியாதி (டயாபடீஸ்) நீங்க

முந்திய கட்டுரை சிலவற்றில் இந்தவியாதிக்கு பலமுறைகளை குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கலாம். இதுபோல் புங்கம் பூவும் மதுமேக நோயாளிக்கு மிகச் சிறப்புடையதாகும். நாள்தோறும் இன்சுலின் மருந்தை ஏற்றிக்கொண்டு உடம்பெல்லாம் பொத்தல் செய்து நரக வேதனை அனுபவிக்கும் நோயாளிகள் உடம்பில் மருந்தை ஊசீ மூலம் ஏற்றிக்கொள்ளாமலே வாய்மூலம் இந்த எளிய மூலிகையின் பூவை கீழ்கண்ட முறைப்படி சாப்பிட்டுவர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். முறை விபரம் :—புங்கம்பூவை மண், கல், தூசீ இல்லாமல் 1 படி அள்வு சேகரித்து எடுத்து ஒரு இரும்பு வாணலியில் சிறிது

பசுநெய் விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூவைப் போட்டு முறிய வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு அதை வெய்யிலில் வைத்து இரண்டு மணி நேரம் உலர்ந்த பின்பு நன்றாக தூள்செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். அளவு 5 கிராம் காலை மாலை வெந்நீருடன் உண்டு வரவேண்டும். மதுமேக நீரிழிவுகளில் வரும் புண், ரணம், ராஜ பிளவைகள் எல்லாம் ஆறிவிடுவதுடன் சர்க்கரையை குறைத்து எல்லாவிதமான மேக ரோகங்களையும் தடுத்துவிடும். இதை ஒரு மண்டலம். இரண்டு மண்டலம் நோய்க்கு தக்கபடி சாப்பிட்டுவர நோய்கள் விலகுமென்பதில் ஐயமில்லை! ஆனால் புளி, புகை, போகம், வாய்வு பண்டம், காபி, டீ போன்ற வஸ்துக்களை நீக்கி இச்சாபத்தியமாக இருத்தல் அவசியத்திலும் அவசியமாகும்.

காய்

புங்கின் காயை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மரத்திற்கு தூபதீபம் காட்டி எடுத்து சிறுவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இடுப்பில் கட்டிவைக்க கக்குவான் இருமல் போன்ற கொடிய தொற்றுநோய் கள் அணுகாது. ஆனால் இதை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஒழுக்க முடன் செய்வதில் நற்பயன் விளையும்.

விதைபருப்பு குழித்தைலம்

புங்க விதைப் பருப்பு அரைபடி அழிஞ்சில்விதை அரைபடி முல்லைவேர் ஒரு விசை, சோற்றுக்கற்றாழை வேர் நாலு வீசை ஆக யாவும் பழகிய மண்பாண்டத்திலிட்டு மூடி முறைபடி குழித்தைல மிறக்கி வைத்துக்கொண்டு தினமும் ஒருவேளை கடுகளவு சர்க்கரை யுடன் உள்ளுக்கு கொடுத்து மேலும் தடவிவர, பாண்டுரோகங்கள் வீக்கம், மேகரோகம் ஆகியவைகள் நீங்கி ஆயுள் விர்த்தியாகி நரை, திரை, மூப்பு வராமல் உடல் உறுதிபெறும்.

வேர்

புங்க வேர், சிற்றாமணக்கு வேர், நற்சங்க வேர் ஆகமூன்றும் வகைக்கு மூன்று தோலா பச்சையாக இடித்துப் போட்டு ஒருதிரி பூண்டு சாறு கால்படி, சிற்றாமணக்கு நெய் ஒருபடி ஒன்றாக கலந்து அதில் கடுகுரோகணி கால்பலம், ஆதிநாராயண வேர் அரை பலம் இடித்துப் போட்டு நாள்தோறும் வெய்யிலில் வைத்து கலக்கிக் கொண்டே வந்து 15-ம் நாள் வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும்.

இதை எல்லாவித சர்மரோகங்களுக்கும் கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, புண் புரைகளுக்கு தினம் ஒருவேளை காலையில் மட்டும் ஒரு தேக் கரண்டி உள்ளுக்கு கொடுத்துவர குணமாகும். திப்பியை அரைத்து மேலே தடவி வருவதால் ரணங்கள் ஆறிப்போகும்.

ஆறாத ரணங்கள், ராஜபிளவைகளுக்கு

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வடக்குப் பக்கம் போகும் வேரை வாங்கி சீவிஎடுத்து பால் பிழிந்து அந்த பால் அளவு முற்றிய தேங் காய் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்து ஆறாத ரணங்கள் குழிப் புண்கள், தீராத ராஜபிளவைக் கட்டிகள், மற்றும் அழிந்து நாற்றம் அடிக்கும் நாள்பட்ட புரையோடிய புண்கள் இவைகளுக்கு தினமும் மேலே இரண்டு தடவை தடவி வரவும். இப்படி தொடர்ந்து தவறாமல் செய்துவர இவை மீண்டும் வராமல் ஒழியும். வேரை மட்டும் அரைத்து வாதவலிகள், வீக்கங்கள், குடைச்சல் ஆகிய வைகளுக்கு மேல்பூசிவர அவை விலகும்.

பாம்புகடி விஷம் நீங்க

புங்கவேர், தும்பைவேர் அல்லது இலை இரண்டையும் சம அளவாக சேர்த்தரைத்து ஒரு சிறிய எலுமிச்சம்பழம் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க சகல பாம்புகடி விஷமும் நீங்கும்.

புங்க மரப் பால்

புங்கன் அடிமரத்திலும் வேரில் இருந்தும் எடுத்து இடிக்க பால் வரும். இந்த பாலுடன் சம அளவு தேங்காய் பால் சேர்த்து உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு குளித்துவர வாதவலிகள், சர்ம ரோகங்கள், தினவு, சொறி, படை புண், புரை யாவும் தீர்ந்து தங்கமயமான சரீரத்தை உடையதாக்கிவிடும். அத்துடன் மேகம் வாயுக்களையும் நீக்கும்.

புங்கம்பால் புண்ணாற்றும் பொல்லாத வாய்வகற்றும்
தங்கம்போல் மெய்யளிக்கும் தான். — (கும்பமுனி)

புங்க நெய்

காயினுள் இருக்கும் விதையைச் சேகரித்து செக்கில் இட்டு ஆட்டி புங்க நெய் தயாரிப்பார்கள். இந்த நெய்யும் மேல்கூறிய

குணங்களை உடையதே. உடம்பில் உள்ள கண்களுக்கு தெரியாத (பாரசைட் ஜெர்ம்) கிருமிகளையும் அழித்து கரப்பான் சொறி சிரங்குகளைப் போக்கி உடலுக்கு அழகும் ஒளியையும் தரவல்லது. இதை மேலே தடவி குளித்து வரலாம்.

முக்கூட்டு விதையின் நெய்

புங்கம் நெய், சிற்றுமணக்கு நெய், வேம்பு நெய் இவைகள் வகைக்கு அரைபடி ஒன்றுக்கி அதில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் திப்பிலி ஓமம், கிராம்பு, சதகுப்பை, வசம்பு, பெருங்காயம், பூண்டு, சித்திர மூலம், கடுகுரோகணி என்ற கடைச்சரக்குகளை வாங்கி சுத்தம் செய்து புளித்தமோர் விட்டு தனித்தனியாக மைபோல அரைத்து மேல்படி எண்ணெகளோடு கலக்கி நன்ருக மெழுகுபதம் வரும் வரையில் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலையில் ஒருவேளை ஒரே தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு இச்சாபத்திய முடனிருக்க மேகரோகம், வாதரோகம் சகலவித சர்மநோய்களும் உடலைவிட்டு அகன்று போகும். வடிகட்டிய திப்பியை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து உடம்பின்மேல் காணும் தேமல், சொறி, படைதினவுகளுக்கு போட்டுவர சர்மம்பட்டுபோன்று மிருதுவாகும்.

புங்கமரம் புழு பூச்சிகளான கிருமிகளை ஒழித்துக் கட்டுவதில் பரம எதிரியாக இருந்தபோதிலும் தன்னை நாடிவரும் விஷப்பூச்சிகள் பாம்புகள் மனிதர்கள் வரை அபயம் தந்து உஷ்ணத்தை தணிக்கிறது. இது போல தன்னை நாடி வீடுதேடி வரும் பகைவர்களுக்கும் அன்புகாட்டி இன் முகத்துடன் வரவேற்று அவர் குறைகளைப் போக்கும் நற்பண்புடைய பெரியார்கள் நம் நாட்டில் தான் அதிகம் என்பதை நாம் பெருமையுடன் சொல்லலாம். இப் பெரியார்களும் புங்க மரத்திற்கு ஒப்பானவர்களே என்பதும் மிகையல்லவே!



அரைக் கீரை

இயற்கை அன்னையின் அருளால் மூலிகை வளம் நிறைந்தது நம்நாடு. நமது நாட்டில் விளையும் உணவுப் பண்டங்கட்கு அளவே கிடையாது. அதனுல் பஞ்சமே வராது. நாமாகவே ஏட்டிக்கு போட்டி செய்து பஞ்சத்தை வலுவில் உண்டாக்கிக் கொண்டுவிடுவதான் பஞ்சம்! இப்போதெல்லாம் கீரை இனங்களைக் காண்பது அரிதாகிவிட்டது. முன்பெல்லாம் அங்காடி கூடைகளில் கீரைகளை நிறைய அடுக்கிவைத்துக்கொண்டு அரைக் ....கீரெ ....மொளக்கீ ....ரெ ....அவுத்திக் ....கீரை ....கலவாங்கீ ....ரெய்! என்று தெருத் தெருவாக விற்பனை செய்துவரும் கிராம மக்களை நாம் பார்த்திருக்கிருேம். இவர்கள் அன்ருட பிழைப்பிற்காக செய்யும் இப்பணியில் இவர்களுக்கு நற்பயன் கிடைக்குமென்பதில் ஐயமில்லை!

உண்மையில் இந்த கீரையினங்களில் உள்ள அற்புத சக்திகளை அறிந்தவர்கள் அங்காடி கூடைகளை அதிரடிக்கமாட்டார்கள். அலக்ஷியமாக காசை வீசி பலதடவை "இன்னும் கொஞ்சம் கீரை போடு" என்று சொல்லும் பிச்சைக்காரத்தனத்தை காட்டும்போது "சும்மா இருங்கம்மா! எம்மாம் பணம் போட்டாலும் வவுத்துக்கு பத்தாத காலம், இந்த காசுக்கு மதிப்பில்லாத போச்சு, எங்கம்மா கீரை வித்தப்போ கூடெ நெறய கீரைய கொண்டு போனு, அரிசிய போட்டு கீரை வாங்குவாங்க. பாதி கூடெக்கி மேலே அரிசியை கொண்டாந்து வவுறு நெறய சாப்பிடுவோம்! இதுக்கு மேலே போயி கியூவிலே நின்னு அரிசி கெடைக்குதோ?... இல்லியோ? சித்தே கடிய அனுப்புங்கம்மா" என்று கெஞ்சும்போது கருணை உள்ளம் படைத்தோர் கசிந்துருகத்தான் செய்வார்கள்.

உணவுப் பண்டங்களில் கீரைவகைகள் அதிமுக்கியமானது. கீரை வகையில்லாமல் உணவு எடுப்பது சத்து நிறைவுள்ளதாகாது சோற்றை நிறைய சாப்பிடுபவர்களைப் பார்த்து "வெறும் சோற்றுப்

பிண்டம். ஒன்றுக்கும் உதவாத சரீரம்" என்று சொல்வதுண்டு அல்லவா? சத்து நிறைந்த கீரைகளில் சிறந்தது அரைக்கீரை! இந்த கீரை தெரியாதவர்களே கிடையாது. ஆனுல் இதை உண்ப வர்களை விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம். இதன் இலை மேல்புறம் பசுமை நிறமும் அடிபாகம் லேசாக சிவந்தும் காணும்.

குணமும் பயனும்

கீரையும், விதையும் நற்பயன் கொண்டது. சலதோடம் சீதள சுரம், சன்னி குளிர் சுரம், வாத சுரங்கள், சன்னிபாத சுரம் கப சுரங்கள், சளி, இருமல் ஆகியவைகளை அரை கீரை போக்கும் குணமுடையது. உடலை உஷ்ணம் செய்து சப்த தாதுக்களையும் போஷிக்கும். குறிப்பாக சுக்கில தாதுவை வலுப்படுத்தி உடல் பலத்தை பெருக்குவதில் தூதுவளைக்கு நிகரானது. உடலில் தங்கும் வாய்வு வாத நீர்களை போக்குவதில் முருங்கை கீரைக்கு சம மானது. பொதுவாக பலஹீனப்பட்டு நோயால் தளர்ந்த உடலுக்கு மிகவும் நற்பயன் தரும். அரைக்கீரையை நாள்தோறும் சாப்பிட சரீரத்திற்கு வலுவையும் வனப்பையும் உண்டுபண்ணும்.

அரைக்கீரை எந்தவிதமான நோயாளிக்கும் உணவாகக் கொள்ள ஏற்றது. ஒருசிலர் இதனை சூடு செய்துவிடுகிறது என்று தள்ளிவிடுகின்றனர். இது தவருன கருத்தாகும். கீரைவகைகள் யாதாயினும் சரி அவைகளை சிறிது நெய் விட்டு வதக்கி பின்பு உணவுடன் பொரியல், கடையல், துவையல், குழம்பு போன்றவை களாக்கி உணவுடன் கலந்து உண்டுவர சூடு செய்யாமல் நற்பலன் தரும். இந்த அரைக்கீரையை நாள் தவருமல் தொடர்ந்து சாப் பிட்டாலுங் கூட கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாது. தினந்தோறும் உண்ணும் கீரையில் அரைக்கீரை முதன்மையான ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. பிரசவம் ஆன தாய்மார்களுக்கு முதன் முதலாக கொடுப்பது அரைக்கீரை சேர்த்த உணவுதான். இக்கீரையின் ரகசியம் தெரிந்து வைத்த நாட்டு மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு மருந்தைக் கொடுத்து "இன்றைக்கு அரைக்கீரையை கடைந்துக் கொண்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பிடு" என்று பத்தியத்தை லகுவாக சொல்லி விடுவார்கள். மருந்து கால்பங்கு குணம் செய் தால் இந்த பத்தியம் முக்கால் பங்கு வேலைசெய்து நோயை குணப் படுத்திவிடும்.

அரைக்கீரையுடன் பருப்பு, உலர்ந்த மிளகாய் இரண்டு கிள்ளிப்போட்டு தாளித்து அவியலாக செய்து சாப்பிட சளி, இரு மல், கப ஜுரம் போன்ற நுரையீரல் சுரம் விலகும். இத்துடன் வெங்காயமும் சேர்த்து பொரியலாக செய்து சாப்பிட்டுவர சல தோடம், சன்னிபாதசுரம், குளிர்சுரம் முதலியவைகளுக்கு ஏற்றது. பித்த கப சுரம், பசியின்மை, வாய் ருசியற்றுப் போதல் ஆகியன தீர பழம்புளியுடன் சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வாதம், வாய்வு, உடல் வலிகள் முதலியவைகளுக்கு பூண்டு மிளகு சேர்த்து குழம்பு, கடையல் போன்றவைகளாகவும் உணவுடன் சாப்பிடுவது நம் நாட்டுப் பழக்கவழக்கங்களே!

நாள்பட்ட நோய்களையும் இந்த அரைக்கீரையின் மூலமா கவே சிறுக சிறுக குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். கழுத்து நரம்பு வலித்தல், சன்னி தலைவலி, மண்டைபீனிச நரம்பு வலி ஆகிய வைகளும், மாதவிடாய் காலமறியாமல் நேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் கெடுதிகள் (சூதக சன்னி) இவைகளை எல்லாம் கூட இந்த அரைக்கீரை உணவின் மூலமாகவே தடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்த கீரையை காலையிலும் பகலிலும் மட்டும் உணவுடன்கொள்ள வேண்டும். இரவில் ஒருநாளும் கீரைவகைகளை உண்ணக்கூடாது. அத்துடன் நெய் சேர்த்துதான் சாப்பிடவேண்டும். அப்படி நெய் வசதி இல்லையே! என்ருல் நல்லெண்ணெயாவது கலப்படமில்லா ததை தாராளமாக விட்டு சாப்பிடுதல் நன்மை பயக்கும்.

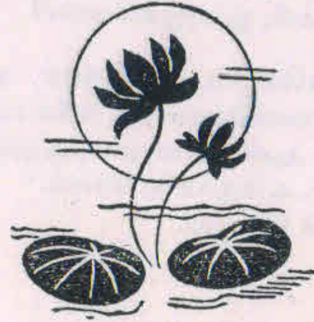
ஜீவ சக்தியை பெருக்கும் கீரை

ஓயாது சிற்றின்பம் அனுபவித்தவர்கள் வாலிபத்தில் சக்தி யை பாழாக்கிக் கொண்டவர்கள் மற்றும் சீதோஷ்ண காலமாறுதல் களால் மட்டரகமான ஆபாசக்காட்சிகளில் கண்களையும் கருத்தை யும் பறிகொடுத்த அன்பர்கள் ஆகியோர்களுக்கு எல்லாம் இந்த அரைக்கீரை ஓர் சக்திவாய்ந்த நண்பன் என்ருல் மிகையாகாது! "குறித்த நேரம் தவருமல் இருக்க விளம்பரம் செய்து விமானத் திலே பறந்து வரும் டாக்டர்களையும், வைத்தியர்களையும்" நம்பி பணத்தை வீண் விரயம் செய்த நண்பர்கள் கூட இந்த அரைக் கீரையை தாராளமாக நம்பி தொடர்ந்து சாப்பிட குணமுண்டு. இக் கீரையின் இயற்கை சக்தி மெதுவாக உடம்பில் ஊறி படிய பலம் மீண்டும் பெற பொறுமைதான் வேண்டும். (ஊசி மருந்து

கனைக் கூட 100 கிராம், 200 கிராம் என்று தினந்தோறும் போட்டுக் கொள்வதில்லையா?) இழந்த பலத்தை அரைக்கீரையால் பெறமுடியும். அற்பமென்று நினைக்கும் அரைக்கீரையில் இத்தனை சக்தியுள்ளதா என்று மலைத்துப்போகிறீர்களா? ஆமாம் உண்டு தான்! நம் காலத்தில் யாளி என்ற மிருகத்தை பார்த்ததில்லை. யானையை விட பலம் மிகுந்தது. இதன் பலத்தையொத்த சக்தியை ஒரு சில மூலிகைகளில் பெறமுடியும் என்பதை,

"நருந்தாளி நன்முருங்கை தழை தூதுளம் பசலை
வாளி லறுகீரை நெய்வார்த்துண்ணில்—யாளியென
விஞ்லிவார் .. ..வீம்புரைத்த ....
கெஞ்சுவார் ....கேள்".

அகத்தியர் பாடின இந்த பாடலை முழுவதும் பார்த்தால் உணர்ச்சி வசமாகி விடுவார்கள் என்றே சில வார்த்தைகளை விடப்பட்டது. நறுந்தாளி, முருங்கை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை ஆக இவ்வைந்துக்கும் ஜீவசக்தியை பெருக்கும் குணமுள்ளது என்பதனை இதனுல் அறியலாம்.



உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

23. பராசக்தி

இதன் வழக்குப் பெயர் வேப்பமரம். வேறு பெயர்கள் :— வேம்பு, வாதாரி, பிசுமந்தம், நாதம், தித்தை, அரிட்டம் என்பன. ஆங்கிலத்தில் : Azadirachata, Indica, Margosoa Tree. தெலுங்கு : வேப்ப மானு, மலையாளம் : வேப்பா, சமஸ்கிருதம் : நிம்பா, இந்தி : நிம்மா, கன்னடம் : பிவைளு.

உபயோகம் : இலை, காய், பூ, வேர், பட்டை, கொழுந்து, வேர்பட்டை, பழம், வித்து.

குணதிசயம் : பீக்கம் பரப்பி, உஷ்ணமுண்டாக்கி, புழுக் கொல்லி, கிருமிநாசினி, முறை வெப்பமகற்றி, வீக்கம் கரைச்சி.

தீரும் நோய்கள் : சர்வபூதப் பிரேத பைசாச தோஷங்கள் விலகும். மனப்பிணி, கவலை போக்கும். சுகாதாரக் கெடுதி, சித்த சுவாதீனம் தீரும். சகலவித அம்மை சுரங்கள், விஷ சுரங்கள், கொப்புளம், சொறி, சிரங்கு, குஷ்டரோகம், நாள்பட்ட விஷபேதிகள், சர்க்கரைவியாதி விஷக்கட்டிகள் ஆகியவைகளும், ஆருத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டிகள், வீக்கங்கள் தீரும். வயிற்றிலுள்ள நாக்குப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு, மற்றும் கீரைப்பூச்சிகள் சாகும். மார்ச்சளி, கபரோகம், புட்டாளம்மை, (பொன்னுக்கு வீங்கி) குமட்டல், மூர்ச்சை, பெரியஏப்பம், ஆகிய

வைகளுக்கு சிறந்தது. 100 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் சமூலத்தால் நரை திரை மாறும். உடல் வலுக்கும் காயகல்பமாகும்.

24. எம்பெருமான் பச்சரிசி

இதன் வழக்குப் பெயர் அம்மான்பச்சரிசி. இதன் வேறு பெயர்கள் : சித்திரப்பாலாடை. ஆங்கிலம் : Euphorbia Peilufera, Australian Asthama Weed தெலுங்கு : ரெட்டிவாரி நானுபாலு, மலையாளம் : செறு சீரா, நிலபாலா, சமஸ்கிருதம் : ஷிரினி, இந்தி : டுதி, கன்னடம் : அக்கி கிடா.

உபயோகம் : வேர், இலை, காம்பு, சமூலம்.

குணதிசயம் : மலம் இளக்கி, சங்கோசனகாரி, துவர்ப்பி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, நுட்புழுக்கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் : மேகவெட்டை, நமைச்சல், வாய், உதடு, கால் வெடிப்புகள், மலச்சிக்கல், உடம்பில் காணும் சிவப்பு கருப்பு வெண்மை ஆகி தோன்றும் மிருதுவான அல்லது சொற சொறப்புடைய மருக்களை நீக்கும். நின்றுபோன தாய்ப்பால் சுரக்கச் செய்யும்.

25. வன்னி

இதன் வழக்குப் பெயர் வன்னி மரம் இதன் வேறு பெயர்கள் : நெருப்பு, தகனம். ஆங்கிலம் : Prosopis Spicigera. தெலுங்கு : ஜம்மி, மலையாளம், கன்னடம் : வன்னி, சமஸ்கிருதம் : சமி, இந்தி : சிக்கூரா, உருது : மாஹின்.

உபயோகம் : மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை.

குணுதிசயம் : நச்சரி, விஷநாசினி, உள்ளழலாற்றி, வெப்பம் உண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : சீதள ரோகம், வாதசன்னி, திரிதோஷம், சற்ப விடம், சொறி சிரங்கு, உள்ரணம், அஜீரணம், மந்தம், அஜீரணபேதி ஆகியன.

குறிப்பு : சனிபகவானின் பிரிய மூலிகை, இந்துக்களின் தெய்வார்ச்சனைக்குரிய மூலிகை.

26. பிரம்ம பத்ரம்

வழக்குப் பெயர் புகையிலை. வேறு பெயர்கள் : காளுநந்தி, பிரம்மம், பிரம்மபத்ரி. ஆங்கிலம் : Nicotiana Tabaccum. Tobacco. தெலுங்கு : பொஹாக்கு மலையாளம் : பொகலா, புக்இயாலா, சமஸ்கிருதம் : தம்ரகுடா, கன்னடம் : ஹோகுசோப்பு, அராபி : தான்பாக், இந்தி : தமாக்கு, பார்சியா : தன்பாக்கு.

உபயோகம் : இலை

குணுதிசயம் : நச்சரி, வாந்தியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, இசிவகற்றி, கபாலநீர் போக்கி, உமிழ்நீர் பெருக்கி, மலமிளக்கி, அழுகலகற்றி, தாதுவெப்பகற்றி, மூர்ச்சையுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : கட்டிகள், வீக்கங்கள், இசிவு, இருமல், சுவாசகாசம், நீரடைப்பு, மலப்பந்தம், பழுத்துடையாத கட்டிகள், பாம்புகடி விடம், ஜலதோஷம் ஆகியன.

27. நாயுருவி

வழக்குப் பெயர் : நாயறைஞ்சி, நாய்க்குருவி. வேறு பெயர்கள் : மாமுனி, சேகரி, கேசரிகம், செகரிகம், சகரி

கம், கொட்டாவி, கிருஷ்ணபன்னி, நாய்க்கு உருவி, நாய் குருவி, சுவானம், சிறுகடலாடி, கரமஞ்சரி, கதிரி, சனம், சிக்கிசிரம், காஞ்சரி. ஆங்கிலம் : Achyranthes Aspera தெலுங்கு : உத்தரேணி, மலையாளம் : கடலாடி, சமஸ்கிருதம் : அபமார்கா, இந்தி : சிர்சிரா, கன்னடம் : உத்தராணி.

உபயோகம் : வேர், இலை, காம்பு, சமூலம்.

குணுதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி, பசியகற்றி, உடல் தேற்றி, துவர்ப்பி, முறைவெப்பமகற்றி.

தீரும் நோய்கள் : அதிக பசியைப் போக்கும். வேர் வங்கத்தைச் செந்தூரமாக்கும். இலை ரத்தமூலம், கபம், பேதி, வெள்ளை ஒழுக்கு, வியர்வை ஆகியவைகளுக்கும், சமூலச் சாம்பல் வீக்கம், பாண்டுகாமாலை, வயிற்றுநோய், மாதாந்திர உதிரச்சிக்கல், நாய்க்கடி, அற்பச் சிறுகடி விஷங்கள், குன்மம், சர்மச்சொறி, அரையாப்பு, கொறுக்குப்புண் முதலியவைகள் தீரும்.

28. மஞ்ச நீராட்டி

வழக்குப் பெயர் : நுணமரம், மஞ்சணத்தி, தணக்கு, நுணவு, மஞ்சணத்தி. ஆங்கிலம் : Morinda Citrifolia Indian Mulberry. தெலுங்கு : மட்டி செட்டு, மலையாளம் : கடப்பிலாவா, சமஸ்கிருதம் : அச்சுகா, கன்னடம் : தகாட்டி மரா, இந்தி : அச்சி.

உபயோகம் : இலை, காய், பட்டை, வேர்.

குணுதிசயம் : வெப்பமகற்றி, உரமாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, பெருமலம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள் : குழந்தைகளின் சகல வியாதிகட்கும் மற்ற மூலிகைகளுடன் சேர்த்துக்கொடுக்க வல்லது. சூட்டை மலிக்க, குளிர்ச்சியையும் நீக்கவும் வல்லது. வயிற்றுக் தணிக்க, குளிர்ச்சியையும் நீக்கவும் வல்லது. கோளாறுகள், வீக்கங்கள், கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறு கள், தந்த ரோகங்கள் வெண்குட்ட வியாதிகள் மற்றும் எண்ணைஸ்ஞை தைல வர்க்கங்களின் உபசரக்காகவும் பயன்படும். மேலும் காவிக்கலர் சாயம் துணிகளுக்கு ஏற்ற இதன் பட்டையும் உபயோகமாகும் பட்டையால் மலத்தை வெளித் தள்ளவும் பயன்படும்.

29. உன்மத்தம்

வழக்குப் பெயர் : ஊமத்தை, ஊமத்தன், ஆங்கிலம்: Datura Alba-Thorn Apple. தெலுங்கு : உம்மெத்தா, மலையாளம் : உம்மத்தம், சமஸ்கிருதம் : தாத்தூரா.

உபயோகம் : இலை, பூ, காய், விதை.

குணுதிசயம் : மூர்ச்சையுண்டாக்கி, இசிவகற்றி, துயரடக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, இரணமாற்றி, நஞ்சுண்டாக்கி, நச்சு விஷம் போக்கி.

வெளிப்பிரயோக முறைகள் மட்டும் : இலைகளை வதக்கி கட்ட ஒற்றடம் கொடுக்க வீக்கம், வலிகள், கட்டிகள் ஆகிய வைகள் மறையும். இலைச்சாற்றை பிழிந்து எண்ணையுடன் காய்ச்சி காது நோய் வலிகளுக்கு விடலாம். மேக ரணம் புண் புரைகளுக்கு எண்ணை முறை (பச்சை எண்ணை) உண்டு. நாய் கடிக்கும் சிகிச்சை செய்யலாம். காயின் இளம்பிஞ்சு புழுவெட்டு ரோமம் உதிர்ந்த இடங்களில் தேய்க்க புதிய ரோமம் முளைக்கும். ஆஸ்துமாவுக்கு அற்புத நிவாரணமுண்டு. கட்டுரையில் விளக்கம் காண்க.

30. நாவல்

வழக்குப் பெயர் : நாவல் மரம், நாக மரம், இதர பெயர்கள் : சுரபிபத்திரை, சாம்பல், சாட்டுவலம், சாதவம் நம்புசம்பு. ஆருகதம். ஆங்கிலம் : Eugenia Jambolana தெலுங்கு : நேரேடு, மலையாளம் : நவ்வல், சமஸ்கிருதம்: ஜம்பு, கன்னடம் : நேராலு, இந்தி : ஜாமன், அரபிக் : ஜம்மூன்.

உபயோகம் : (சமூலம்) வேர், மரப்பட்டை. . காய், பிஞ்சு, இலை, பழம் ஆகியன.

குணுதிசயம் : காய், பட்டை, கொட்டை, வேர் இலை துவர்ப்பி சிறுநீர் குறைபட பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, உரமாக்கி. பழம் பசித்தூண்டி, சிறுநீர் மிகைபட பெருக்கி, துவர்ப்பி

தீரும் நோய்கள் : பேதி, உஷ்ண பேதி, சீதபேதி, ரத்த பேதி, இலையால் குழந்தைகளின் சகல தோஷமும் விலகும். (பூதப் பிரேதப் பைசாச தோஷங்கள்) நீரானமலம் கட்டும் கொட்டை சர்க்கரை வியாதிக்கு (டையாபடீஸ்) மிகவும் ஏற்றதொரு மருந்து. நீர் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளுக் கும், பேதியால் குடல் வலுவிழந்தவர்களுக்கும் பழம் நல்ல பயன் தரும். புராண வரலாற்று மகிமை பெற்றது.

31. இரு குரங்கின் கை

வழக்குப் பெயர் : முசுமுசுக்கை, மொசுமொசுக்கை. இதர பெயர் : அயிலேயம், மாமூலி, ஓரி. ஆங்கிலம் : Bryonia Seabra, தெலுங்கு : முசமுசக்காயா, இந்தி : சமஸ்கிருதம் கன்னடம் ஆகிய மொழிகளில் முஸ்மூஸா.

உபயோகம் : இலை, வேர், காய், பழம்.

குணதிசயம் : கோழையகற்றி, துவர்ப்பி. மாந்திரீகஉச்சாடனம் சளி இளக்கி. உடல் உறமாக்கி, துவர்ப்பி, கோழையகற்றி நுரையீரல் நோயகற்றி

தீரும் நோய்கள் : தீராத க்ஷயம். ஆஸ்துமா, இளைப்பு, ஓயாத இருமல், சுவாச சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும், மார்பு வலி நோய், பாம்புகடி விஷம், வாந்தி குமட்டல், ரத்தா திக்கம், பித்தாதிக்கம், இறுகிய கோழை மார்ச்சளி, காசநோய், கண்புகைச்சல், பார்வை மங்கல் ஆகியன.

32. மிளகாய்

வழக்குப் பெயர் : மிளகாய், முளகாய், ஆங்கிலம் : Capsicum Red Pepper. Chillies தெலுங்கு : மிரப்ப காயா, மலையாளம் : வத்தல் மிளகா. சமஸ்கிருதம் ; கரட்டுவிரா. இந்தி : காச்மிர்ச்சி, அரபி : லால்மிர்ச்சி, கன்னடம் : மீணசிங்காய் கெம்பு.

உபயோகம் : காய். இலை, பழம்.

குணதிசயம் : இருதய வெப்பமுண்டாக்கி, எரிச்சலுண்டாக்கி, நமைப்புண்டாக்கி, வெப்பத்தணலாக்கி, பசித்தூண்டி, உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் ; காலராவுக்கு கைகண்டது, குதிக்காளான் சீழ் கொண்ட புண் புரைகள், பசியாமந்தம், கண்திருஷ்டி கழிக்க, (எரிஎண்ணை) சாந்திபரிகாரம், மிளகாய் இலைச் சாற்றில் மலமிளக்கும் சக்தி உள்ளது. முறை விபரம் கட்டுரையில் காண்க. எண்ணை ஸ்ஞனத்திற்கும் உகந்தது.

33. சரஸ்வதி

வழக்குப் பெயர் : வல்லாரை, இதர பெயர்கள் : சண்டகி, பிண்டரி, யோசனவல்லி. ஆங்கிலம் : Hydrocotyle Asiatica Indian Pennywort. தெலுங்கு : சரஸ்வதி ஆகு, போகுடு செட்டு மண்டுகா. மலையாளம் : குடகம். சமஸ்கிருதம் : பிரம்மி, கன்னடம் : ஒண்டலாகி, அரபு : அர்த்தானிய-இ-இன்டி, இந்தி : கூலாகுடி.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்.

குணதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, ஞானந்திர தூய்மையாக்கி, வீக்கம் கரைச்சி.

தீரும் நோய்கள் : வாதநீர் போக்கும், குட்டம், நெறிகட்டிகள், குரல் கம்மல் (தொண்டை கட்டு), கபம், யானைக்கால், விரைவாதம், அரையாப்பு, கண்டமாலை. குட்டம், வீக்கங்கள், ஞாபக சக்தியின்மை, மூத்திர துவார அரிச்சல் கட்டிகள், மாதர் ருதுக்கோளாறுகள், சிறப்பாக குழந்தை வியாதிகட்கும் ஏற்றது.

34. கானக்குதிரை

வழக்குப் பெயர் : மாமரம், இதர பெயர்கள் : எகின், சிஞ்சம், ஆமிரம், ஆம்பீரம், சேகரம், சூதம், கொக்கு சேதாரம், மாழை, மாந்தி. ஆங்கிலம் : Mangifera Indica, Mango Tree. தெலுங்கு : மாமிடி செட்டு, மலையாளம் : மவ்வா, கன்னடம் : மாவிணுமாவு, சமஸ்கிருதம் : அம்ராவிருக்ஷா. இந்தி : அம்காபரி.

உபயோகம் : இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை, பிசின்.

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, பசித்தூண்டி, உள்ளழலாற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, மலமிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உரமாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, புழுக்கொல்லி, உடலுரமாக்கி, உஷ்ணமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றுகடுப்பு, நீரிழிவு கொசுக்கடிகளுக்கு, குரல்கம்மல், ரத்தமூலம், மூலச்சூடு, பிரம்மஹத்தி தோஷம், பசியின்மை, வாய் நீரூரல், குமட்டல், வாந்தி, மேகரோகம், வெள்ளை நீரொழுக்கு, பித்த வெடிப்புகள் ஆகியன.

35. பொற்கொடி

வழக்குப் பெயர் : மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, பொற்றலைப்பாவை. இதர பெயர்கள் : கையாந்தகரை, கரிப்பான், கையான் தேகராஜம், கைவீசி இலை, கைகேசி, கரசஞங்கண்ணி, கரிசாலை, கரியசாலை ஆங்கிலம் : Eclipta Alba. தெலுங்கு : குண்டகாலி ஜெரு, மலையாளம் : கஞ்சுண்ணி, சமஸ்கிருதம் : பிருங்கராஜ், கேசராஞ்சா ; அரபு : ராடிம்-இல்-பிண்ட், இந்தி : பங்கரா, கன்னடம் : காடிஜ்காரிகி.

உபயோகம் : வேர், இலை, சமூலம்.

குணதிசயம் : உடல்தேற்றி, உரமாக்கி, ஈரல் தேற்றி, வீக்கமுருக்கி, நீர்மலம்போக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, ரத்தசுத்திகாரி, பித்தசமனி.

தீரும் நோய்கள் : கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கங்கள், நாள்பட்ட காமாலை, ரத்தசோகை, பித்த பாண்டு, ஊதுகாமாலை, கண்நீர்குளுவான், மகோதரம், குன்மம், பலஹீனம், ரோகம், குட்டரோகம், பாம்புகடி விஷம், இருமல், சளி, காசம், குரல்கம்மல், ஆஸ்துமா இரைப்பு, ஆகியவைகளுக்கு.

36. காணும் வாழை

வழக்குப் பெயர் : காணுஞ்செடி, காண, காணுங்கொடி. ஆங்கிலம் : Cammelina Benghalensis.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, வெப்பமகற்றி, காமம்பெருக்கி, தாது வெப்பமகற்றி.

தீரும் நோய்கள் : சகலவித சுரங்கள், பேதிகள், ரத்தபேதி, பெரும்பாடு உதிரப்போக்கு தாதுக்ஷீணம், பலஹீனம், முலைக்காம்பு ரணம், குழிப்புண், வெள்ளை ஒழுக்கு, படுக்கைப் புண்கள் ஆகியன.

37. ஓரிதழ் தாமரை

வேறு பெயர்கள் : ரத்னபுருஷ், சூரியகாந்தம், ஆங்கிலம் : Viola Suffruticosa. தெலுங்கு : புருஷரத்ன சமஸ்கிருதம் : சூரியகாந்தி, இந்தி, அரபு : ரத்தன்புருஷ்.

உபயோகம் : சமூலம் (இலை, பூ, காய், வேர்)

குணதிசயம் : உரமாக்கி, தாது வெப்பகற்றி, நாடி நரம்பு உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி, தாது பெருக்கி, தூய்மையாக்கி, பலகாரி.

தீரும் நோய்கள் : சீதளரோகம், நபும்சகம், வீர்யமின்மை, சோம்பல், மூத்திரதாரை அழற்சி, சீதபேதி, வெட்டைச் சூடு, மேகவாத தொந்தம், சுக்கில தாது குற்றங்கள் ஆகியன.

39. புங்கமரம்

வேறு பெயர்கள் : புன்கு, கரஞ்சகம், பூந்தி, கரஞ்சம் ஆங்கிலம் : Pongamia Glabra, Indian Beech

தெலுங்கு : கலுங்கா, மலையாளம் : புங்கா, இந்தி : கோ ரங்கு, சமஸ்கிருதம், கன்னடம் : ஹாங்கெ கெட்டா.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், வேர்பட்டை, மரப்பட்டை, எண்ணை.

குணதிசயம் : நுண்புழுக்கொல்லி, தூக்குணிப் புழுவகற்றி, துவர்ப்பி, உடல் தேற்றி, விஷம் போக்கி, உஷ்ணமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : குழந்தையின் மாந்த கண சுரங்கள், பித்த சுரம், சேராங்கொட்டையின் தீக்குண செய்கைகள், கரப்பான், சொறி, சிரங்குகள், சர்க்கரை வியாதி, புண், ரணம், இருமல், கக்குவான்இருமல், மேகரோகம், ஆருத ரணம், ராஜபிளவைகள், பாம்புகடி விஷங்கள், சர்ம நோய்கள்.

39. அரைக்கீரை

வேறு பெயர்கள் : அறுகீரை, அறைக்கீரை, ஆங் கிலம் : Amarantus Tristis, தெலுங்கு : கொயாகூரா, கன்னடம் : ஹாரிவ்சாப்பு, மலையாளம் : அரெகீரா, அரபு: மாத்-கீ-பாஜீ.

உபயோகம் : கீரை, விதை.

குணதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, காமம் பெருக்கி, குளிர்ச்சி போக்கி, பலமாக்கி, தாதுவெப்பகற்றி, நாடி உரமாக்கி, நரம்பு சீதளம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள் : சலதோடம், சீதளசுரம், குளிர்சுரம், நடுக்கு வாத சுரம், பித்த சுரம், கபசுரம், சளி, இருமல், சுக்கில தாது நஷ்டம் பத்திய உணவுக்கு சிறந்தது. சிற்றின்ப உணர்ச்சியற்றுப் போதல், பசியின்மை, அருசி, கழுத்து நரம்பு வலித்தல், சூதக ஜன்னி, தலைவலி, மண்டை வலி, பீனிசம் ஆகியன.

★ (இரண்டாம்பாகம் முற்றும்)